



### 認知症サポーター講座やっています。

この紙面でも何度もお伝えしているのですが、昨今の高齢化の進行により、認知症の方が急増しています。

その対策として、認知症の新薬の開発や、早期受診を呼び掛ける啓発活動、認知症の方の介護の受け皿となるサービスの整備、また、認知症の方が行方不明になられた場合に発見につながる機器の開発などが行われています。まさに挙国一致体制でこの難題に立ち向かっているところです。

認知症の方を社会で支えていくために上に挙げたようなことは言うまでもなく大事なことです。完全な治療法が開発されない以上、一番大事なのは、市民一人ひとりが認知症を自分の問題として関心を持ち、認知症についての正しい知識と思いやりの気持ちを持つことだと個人的には思っています。

と、相変わらず前置きが長いのですが、その認知症の正しい理解を広げていくための手段としてはやはり「認知症サポーター講座」を受けていただくことが王道だと言えます。

山科区では「やましな認知症サポート連絡会」という組織を軸にこの「認知症サポーター講座」を様々な人たちに対して開催しています。

先日は陵ヶ岡学区女性会の皆様のご依頼を受け、開催してきました。皆さん熱心に聞いてくださり、白熱した90分となりました。



聞いて感涙してくださった方もあり、何だかこっちが感動してしまいました。

一度受講すると人生観変わるかもしれませんよ。認知症サポーター講座のお問合せはお気軽に。

### 北花山元気倶楽部 12月 行事予定

- 12月5日  
「お正月飾り作り その1」
- 12月12日  
「お正月飾り作り その2」
- 12月19日  
「クリスマスパーティー」
- 12月26日  
「年末のお休み」  
(1月2日も年始のためお休みの予定)



### その他の会場の12月の臨時行事

- 12月7日  
やぐらカフェ  
「Xmasリース作り」
- 12月13日  
みささぎ元気倶楽部クリスマスパーティー
- 12月14日  
別所町元気倶楽部クリスマスパーティー
- 12月20日  
かもと元気倶楽部クリスマスパーティー



こんなのので



# 行事カレンダー

## カレンダーの各行事の説明



1日(金)	②みどりの径
2日(土)	③六兵卫池公園  ⑤上花山公会堂
3日(日)	
4日(月)	④洛和グループホーム山科鏡山
5日(火)	⑨北花山
6日(水)	⑧かもと
7日(木)	①市田公園  ⑪やぐらカフェ
8日(金)	②みどりの径
9日(土)	③六兵卫池公園
10日(日)	
11日(月)	④洛和グループホーム山科鏡山
12日(火)	⑨北花山
13日(水)	⑩みささぎ
14日(木)	①市田公園  ⑥別所町
15日(金)	②みどりの径
16日(土)	③六兵卫池公園  ⑦日ノ岡
17日(日)	
18日(月)	④洛和グループホーム山科鏡山  鏡山ほほえみカフェ
19日(火)	⑨北花山
20日(水)	⑧かもと
21日(木)	①市田公園
22日(金)	②みどりの径
23日(土)	③六兵卫池公園
24日(日)	
25日(月)	④洛和グループホーム山科鏡山
26日(火)	
27日(水)	
28日(木)	①市田公園
29日(金)	
30日(土)	
31日(日)	<b>Have a great new year!</b>

### 公園体操

音楽に合わせて行う20分ほどの簡単な体操です。申し込みも不要ですので、どなたでもお気軽にどうぞ。雨天の場合は中止になります。「のほり」が開催の目印です。

会場名	開催日時	費用	備考
①市田公園／柳田邸横私道	毎週木曜日 午前9時30分	無料	年末年始は予告なく中止となることがあります。悪しからずご了承くださいませ。
②みどりの径	毎週金曜日 午前9時30分	無料	
③六兵卫池公園	毎週土曜日 午前9時30分	無料	
④洛和グループホーム山科鏡山	毎週月曜日 午前9時30分	無料	
⑤上花山公会堂	毎月第一土曜日 午前7時	無料	

### 元気倶楽部

京都市の筋トシ指導者養成講座を終えられたボランティアさんの指導による室内で行う軽い運動です。時間は1時間30分程。介護予防のため、一緒に汗を流しましょう。**水分とタオルの持参をお忘れなく。祝日は休みにになります。**

名称	会場	開催日時	費用
⑥別所町元気倶楽部	別所町自治会集会所	第2、4木曜日 午前10時	無料
⑦日ノ岡元気倶楽部	高齢サポート日ノ岡	第3土曜日 午前10時	無料
⑧かもと元気倶楽部	こんこう会館	第1、3水曜日 午後2時	100円
⑨北花山元気倶楽部	北花山公会堂	毎週火曜日 午後2時	200円
⑩みささぎ元気倶楽部	洛和ホームライフみささぎ	第2、4水曜日 午前10時	無料

\*お持ち帰り工作等を行なった際には100円追加で頂くことがあります。  
\*途中参加でも途中退場でも参加費は同額です。

### オレンジカフェ

認知症の人でもそうでない人もみんなが集って自由に悩みごとなどを相談し合える空間です。お飲み物とソラコさんのおいしいお菓子が付きます。

名称	開催日時	費用
⑪やぐらカフェ	第1木曜日 午後2時～4時 (時間内なら出入りは自由です)	200円

公園体操以外の事業は雨天の場合も原則実施しますが、朝9時の時点で**台風の接近等による警報が発令されている場合はお休みとします**ので、ご注意ください。また、**インフルエンザ等の感染症が流行っているときは当方の判断で急きょ中止とすることもあります**。ご了承ください。開催の時は入り口前に「元気倶楽部」のノボリを立てています。ノボリの出ない場合は中止となります。電話での実施の照会は当日朝9時から対応しています。その他、ご不明の点がございましたら当センターまでお気軽にお問い合わせ下さい。

**高齢サポート・日ノ岡**  
京都市日ノ岡地域包括支援センター

Tel : (075) 595-5575

Fax : (075) 582-6087

E-mail : [hinooka@ryokujukai.com](mailto:hinooka@ryokujukai.com)



# 就労継続支援B型事業所と連携を進めています

皆さんは「就労継続支援」事業所ってご存知でしょうか？

『通常の事業所に雇用されることが困難な障がい者につき、就労の機会を提供するとともに、生産活動その他の活動の機会の提供を通じて、その知識及び能力の向上のために必要な訓練を行う事業の事を言います。雇用契約を結び利用する「A型」と、雇用契約を結ばないで利用する「B型」の2種類があります。』（「就労支援 ひとつこむ」より引用）

高齢者のための事業所というよりも障がい者を対象とした事業所で、原則65歳以下の方が対象となっています。（一部例外もある模様ですが、筆者自身あまりこの制度には詳しくないので、詳述は避けます。）

中でもB型の事業所は最近山科区内でも、とみに増えています。

で、このタイトルにもある連携とは何をもって進めていくかなのですが、一つには当センター主体で行っている各種のカフェやサロン事業実施の際のおやつをお願いして、配達してもらうということです。若年の障がい者

の方と高齢者の接点を作ることと、就労継続支援事業所の仕事を創出することが一つの連携の内容です。

二つ目はこれからの目標になるのですが、若年性の認知症の方の就労の場として連携できないかと考えています。認知症だからと言って、全ての役割を取り上げるのではなく、認知症の方にも生産活動に従事してもらい、生きがいを見出してもらおう。最近では就労支援事業所で働く認知症の方を「オレンジワーカー」というらしいですが、このようなケアとは違う関わりを提供していくことが二つ目の連携の内容です。

あまり大風呂敷を広げて、風呂屋の暖簾になってもいけないのですが、認知症700万人時代に備えて、介護保険制度だけに頼らない、地域包括支援センターの強みを活かした多様な機関との連携をさらに推し進めてまいります。

就労継続支援B型「SOL ACO」(ソラコ)さんに作ってもらったクッキー



## 地域のみなさんとリレートーク



今月は山科医師会の若林寛二先生にご寄稿いただきました。すごい経歴をお持ちのお医者さんなのですが、そんなことはおくびにも出さず、誰に対しても平身低頭、丁寧に接してくださいます。今回は読むだけで歩きたくなるような記事を書いてくださいました。さあ、どんどん歩きましょう！

### ウォーキングのすすめ

西野山団地で父の診療所を継承し、山科医師会の活動にも参加しながら、日々診療を行っています。地域の医療に貢献すべく、今後も努力を重ねてまいりたいと思っております。

超高齢化社会を迎え、日本政府も人生100年時代構想会議を開催しているところですが、平均寿命だけでなく健康寿命を延ばすことは大切です。地域包括ケアシステムが目指す構想どおり、高齢者が住み慣れた地域で、可能な限り自分らしい暮らしを健康な状態で続けることができることを願っています。

健康な生活を送る上で、日常生活における運動は、食事とともに重要な要素といえます。特に運動で私がおすすめするのは、競技としての運動ではなく、健康を維持するための運動です。すなわち、過激な運動ではなく、自分に合った運動量で、長期にわたって継続して行える運動です。中でも、高齢者にとって毎日無理なく継続できるウォーキングは最適な運動といえます。ウォーキングやジョギングなどの中程度の運動を毎日15分する人は、運動しない人に比べて病気による死亡率が14%減り、寿命が3年延びる。また、1日90分までは、運動時間が15分増えるごとに死亡率が4%ずつ減り、毎日90分運動する人は運動しない人に比べて死亡率が35%も低い、との調査結果が世界的に有名な医学誌に発表されています。

ウォーキングは誰でも簡単にでき、一人でも行えます。履き慣れた歩きやすい靴さえあれば、その他特に道具も必要ありません。今日からでもすぐに行えます。もちろん、足腰が痛くなるような過激な運動量はおすすめしません。あくまで自分のペースで、翌日に疲労や痛みが残らない程度に行うことが重要と思われれます。

私は、毎日自宅から診療所へ片道約20分かけて通勤しています。時には、わざわざ遠回りして、30～40分かけて家に帰ることもあります。途中の景色を楽しみながら歩いていると気分的にも爽快で、日頃のストレスも癒されます。最近では、休日に家で一日中じっとしているとかえって体調が悪くなり、慣れてくればむしろ外に出て適度に歩いたほうが、体が軽くなるような気がします。一緒に歩く仲間がいれば、会話もはずんでさらにウォーキングが楽しくなるかもしれません。

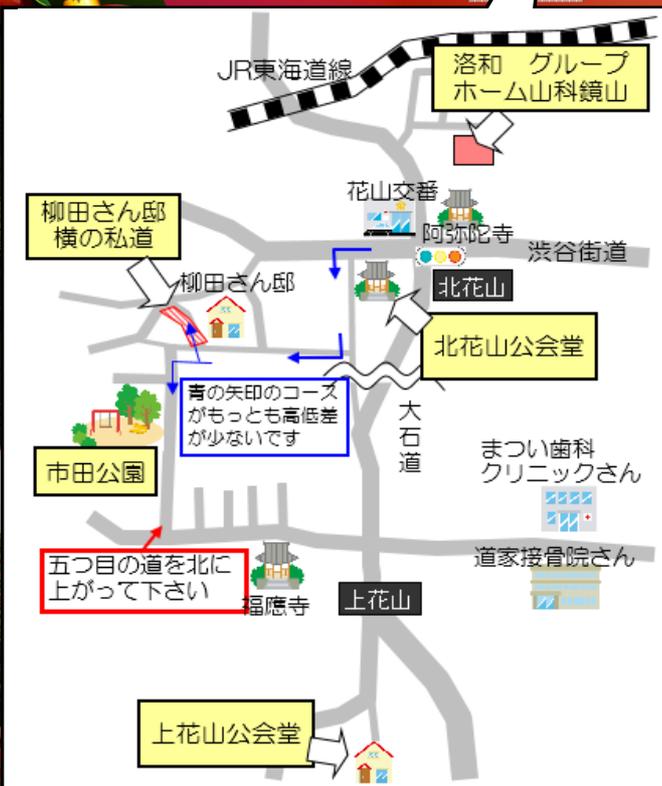
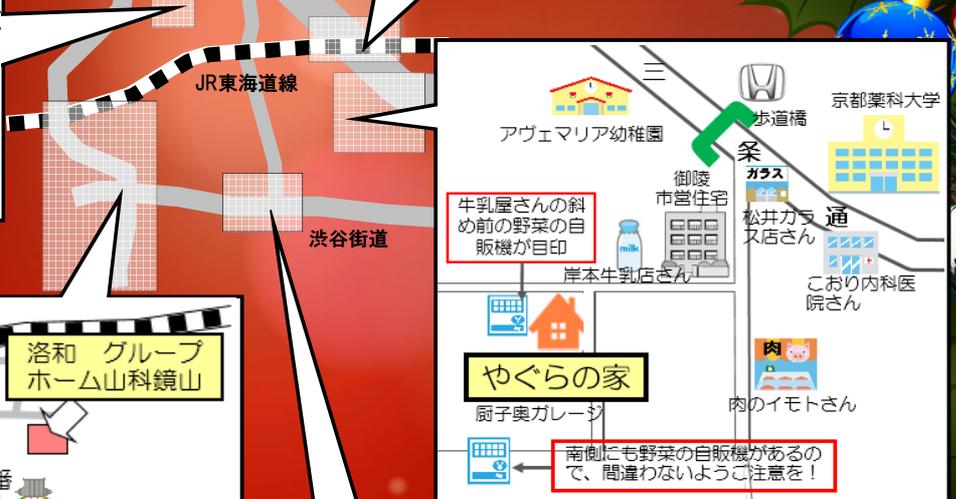
みなさん、家に閉じこもっていたりせず、天気の良い日は、是非積極的に毎日歩きましょう。

若林診療所 若林寛二



# 日ノ岡 日常生活圏域 元気マップ

各会場の大まかな地図です  
お越しになる際にご参照ください。



最新情報はフェイスブックで絶賛更新中です。  
「高齢サポート・日ノ岡」で検索してみてください。  
パンダのマークが目印です。