

日ノ岡たより

平成30年5月号



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

〒607-8493

京都市山科区日ノ岡朝田町50-7

TEL 595-5575 / Fax 582-6087

法人hp <http://ryokujukai.com>

e-mail hinooka@ryokujukai.com

出会いと別れの春

この4月にこれまで日ノ岡のために6年半の間頑張ってくれたケアマネジャーの「水口由香」が退職となりました。

彼女は空気を読む才能に長けた人で、仕事はきちんとこなしつつも、出しゃばり過ぎず、誰とも仲良くできる人でした。また、周りを喜ばせようと自虐ネタが多く、「顔が四角くて、真っ平らなので机と間違われた」とか「鼻の穴が大きいので、たくさん空気を吸い過ぎてすいません」とか自分を下げて、周りの人間関係がうまくいくよう、潤滑油のような働きをしてくれる人でした。一旦実家に帰って、そこで次のステップに進むとのことですが、どんな困難があっても彼女なら必ず成し遂げてくれることでしょう。GO for It! ミスゴロウ!

そして水口に代わって、「山形みさえ」が新しくケアマネジャーとして着任しました。

水口よりお姉さんで、経験豊富でいつもほがらかなケアマネジャーです。なぜか自虐ネタが多いところと、わんこをペットして飼っているのが水口との共通点です。今回引き継いだケースを訪問する中で、皆さんともお会いすることになると思います。

地域包括支援センターは2006年4月に設置されたので、かれこれ12年経過し、干支が一回りました。私は成年なので包括に着任した2006年は丁度年男のときでした。今年再び年男を迎え、かれこれ何歳になったのかな? 多分36歳だと思います。

最初は3人で始まった地域包括支援センターですが、この12年間で幾度となく増員とメンバーチェンジを繰り返し、今の6人体制となりました。今から12年後は一体どうなっているのでしょうか。何だか想像もつかない果てしない未来のような気もしますが、気づけば2030年になってそうな気もします。その頃まで介護保険が存続しているのかすら怪しい雰囲気もありますが、どのように制度が変わっても、この地域のために今後も身命を賭して尽くしていきたいと考えております。(ちょっとオーバー)

感謝

北花山元気倶楽部 5月の行事予定

- 5月1日
GW期間のためお休み
- 5月8日
間違い探し&頭の体操
- 5月22日
ゲタリストの演奏&歌
- 5月29日
5週目のためお休み



元気倶楽部文化班

- 5月25日
牛乳パックを使った
小物入れ作り



別所町元気倶楽部 特別企画のお知らせ

5月10日は京都橘大学から理学療法を教えている先生に来てもらい、『体組成計』を測定していただきます。皆さんふるってご参加ください。体組成ってなんだ?

⚠ 注意事項

これまでどおり、茶話会でのお茶はお出しできますが、汗をよくかく時期になると脱水の心配が高まります。各自でも水分をご持参ください。

5月 行事カレンダー

カレンダーの各行事の説明



1日(火)	GW中のため休み	
2日(水)	⑧かもと	
3日(木)	⑪やぐらカフェ	
4日(金)	②みどりの径	
5日(土)	⑤上花山公会堂	
6日(日)		
7日(月)	④洛和グループ ホーム山科鏡山	
8日(火)	⑨北花山	
9日(水)	⑩みささぎ	
10日(木)	①市田公園 ⑥別所町	
11日(金)	②みどりの径	
12日(土)	③六兵工池公園	
13日(日)		
14日(月)	④洛和グループ ホーム山科鏡山	
15日(火)	⑨北花山	
16日(水)	⑧かもと	
17日(木)	①市田公園	
18日(金)	②みどりの径	
19日(土)	③六兵工池公園 ⑦日ノ岡	
20日(日)		
21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	
22日(火)	⑨北花山	
23日(水)	⑩みささぎ	
24日(木)	①市田公園 ⑥別所町	
25日(金)	②みどりの径 元気倶楽部文化班	
26日(土)	③六兵工池公園	
27日(日)		
28日(月)	④洛和グループ ホーム山科鏡山	
29日(火)		
30日(水)		
31日(木)	①市田公園	

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	4月から上花山公会堂の公園体操がこれまでの月1回から2回に増回されています。
②みどりの径	毎週金曜日 午前9時30分	無料	
③六兵工池公園	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



京都市の筋トレ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



地域のみなさんと1ルーク



今回は冒頭のあいさつ文でも書きましたが、この4月に退職した水口からのご挨拶です。元気で頑張ってるね。これからの活躍と幸せを祈念しています。

平成23年に入社してから6年5カ月、上司や先輩、事業所の方、地域の皆様にはたくさんのご指導をいただき、多くのことを学ぶことができました。

ケアマネジャーとしての初めての失敗は介護保険申請時に医師に書いていただく書類を整骨院の先生にお願いしたことでした。今となっては笑い話ですが、日ノ岡の職員にはドン引かれていたと思います。それでも優しく「そこはお医者さんいた？」とやんわりと訂正してくださいました。

5月には京都市を離れ、京都府北部の福知山の実家に帰ることにいたしました。

福知山は丹波弁に近い発音でおっとりしています。京都市で丹波弁の人に会うと、とっても懐かしくうれしい気持ちになったものです。

日々充実した生活で先延ばしにしていたのですが、ある時やっぱり生まれ育った福知山へ帰りたいと一瞬で決断することができました。

ここで学んだことは私の貴重な財産だと思っています。この経験を今後に生かせるよう頑張っていきたいと思っています。本当にありがとうございました。

皆さんお元気で。また遊びに来ます。



みずちゃんメモリー

新しく着任したケアマネジャーと、写真での全職員の紹介です

地域の皆様初めまして。3月より日ノ岡地域包括支援センターに入職しました山形みさえと申します。

以前は中京区の地域包括支援センターに勤めておりましたが、この度縁あって、日ノ岡地域包括支援センターにケアマネジャーとして勤務させていただくことになりました。

一日でも早く地域の皆様のお力になれるようがんばろうと思っていますが・・・(o^-^o)

私は山科区に30年間住んでおりますが、朝夕の愛犬との近所の散歩のみで、この1か月間日ノ岡地域包括支援センターのご利用者様宅を自転車で訪問させていただいていますと、まったく知らない道に入り、迷子になりそうになり、大きな道に出て『アーここに出るのか』と大声をだしていることがあります。

とても方向音痴で、地図を片手にキョロキョロしていると思いますが、どうぞ遠慮なくお声をかけていただきますと嬉しく思います。こんな私ですが、今後ともよろしく願いいたします。



高齢サポートスタッフ

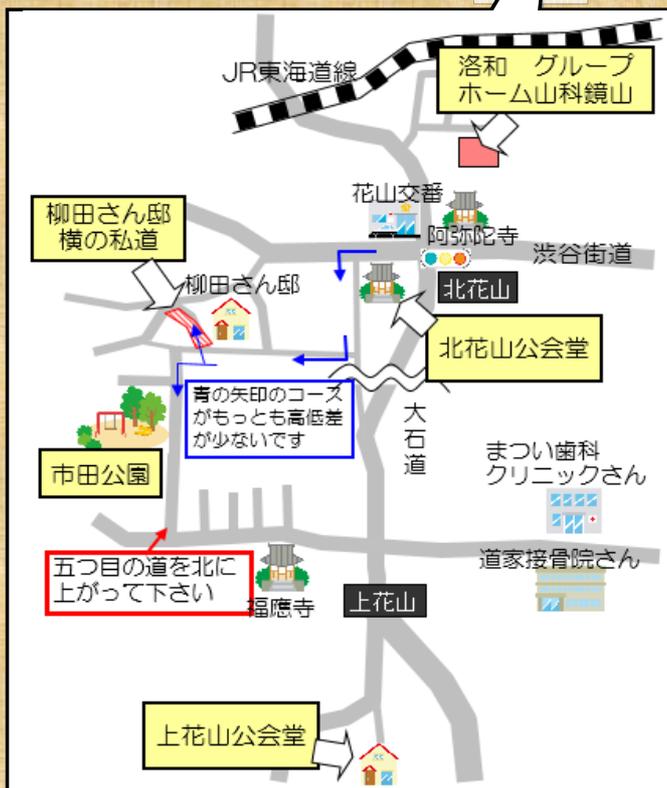
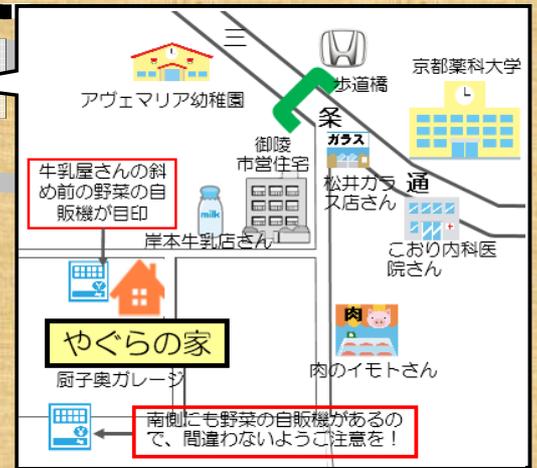
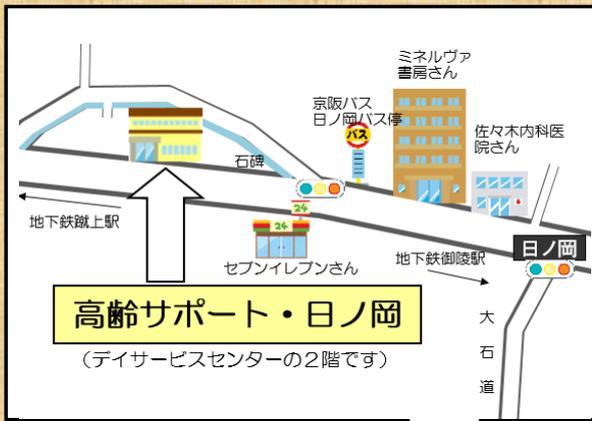
堀田、李、中川、水口、長谷川、河俣
居宅介護支援事業所スタッフ

穂浪、向井、森田、八木

そういえば集合写真を日ノ岡だよりに載せたのは初めてかも・・・

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。