



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.h@ryokujukai.com

新型コロナワクチン接種事業について

「ワクチンの予約がとれへん！！」
 この5月に何度もご利用者様からセンターにこのような電話がありました。

新型コロナワクチンの供給量が足りず、大きな病院では早々に予約が一杯になってしまったことや、クリニックによってはワクチン接種を実施されないところもあったことがその背景にあったと思われるのですが、絶対に打ってもらえると思っていた人が突如この事実を知らされたため、かなりの混乱がありました。

順次ワクチンは供給されており、大きな病院でもワクチンの接種予約が再開されたり、京都市でもかかりつけ医がいなかったり、かかりつけ医がいても、ワクチン接種を行っていない場合の集団接種の予約方法が変更され、コールセンターの機能が拡充されたりなど、遅まきながら順次ワクチンの供給体制は整いつつあります。
先着順ではないので、ぜひご安心いただきたいのですが、このように社会が混乱しているときには、そこに付け込む悪い奴らがいます。

右記はこの混乱に便乗した詐欺の手口なのですが、ぜひお気をつけください。伏見警察署が作成したチラシなので、伏見警察署の電話番号が書かれていますが、山科の方は山科警察署 **☎075-575-0110**まで通報をお願いします。

また、京都市のポータルサイトで登録できない方の窓口となるコールセンターの番号も載せておきますので、ご参照ください。

地域安全ニュース 令和3年 No. 4

新型コロナワクチン接種をかたる「なりすまし」の詐欺電話に注意!!

【想定1】

保健所を名乗り、現金の振込を要求する電話
 「コロナウイルスのワクチンが優先的に受けられます。」
 「後日、全額を返金するので、お金を振り込むように。」



新型コロナのワクチン接種は無料です！
 接種を受ける際の費用は全額公費です。

【想定2】

市役所を名乗り、個人情報を聞き出す電話
 「コロナワクチンが無料で接種できます。」
 「独居ですか？」「家は持ち家ですか、借家ですか？」
 「どこの通帳をお持ちですか？」「キャッシュカードはありますか？」



行政機関が電話やメールで個人情報を求めることはありません！

新型コロナウイルスに便乗した悪質な勧誘を行う業者に注意しましょう。
 少しでもおかしいと感じたら警察に通報を！



京都府伏見警察署 075 - 602 - 0110

京都市新型コロナワクチン接種コールセンター
 ☎0570-040808 もしくは
 ☎075-950-0808

新しい生活スタイル 健康ポイント手帳2021

前号で「6月には公園体操は再開の予定」と書いたのですが、その後緊急事態宣言が6月20日まで延長されたことで、まだ再開の目途が立っていません。

公園体操の再開は号外でお知らせすることとして今回は京都市が発行した「新しい生活スタイル健康ポイント手帳2021」について紹介いたします。

これは毎日の生活の中で自分で取り組みたい健康づくりの目標を決めて、できた日に○をつける(自己採点)ことで、ポイントが貯まり、抽選で素敵なプレゼントがもらえるというものです。

昨年のもよりコンパクトになり、スケジュール帳としても使えそうです。公園体操が再開した折にはぜひ予定に書き入れてください。



包括にも設置されています。



行事カレンダー


カレンダーの各行事の説明



1日(木)	①市田公園
2日(金)	②みどりの径
3日(土)	③六兵卫池公園 ⑤上花山公会堂
4日(日)	
5日(月)	④洛和グループ ホーム山科鏡山
6日(火)	
7日(水)	
8日(木)	①市田公園
9日(金)	②みどりの径
10日(土)	③六兵卫池公園
11日(日)	
12日(月)	④洛和グループ ホーム山科鏡山
13日(火)	
14日(水)	⑥北花山大林公園
15日(木)	①市田公園
16日(金)	②みどりの径
17日(土)	③六兵卫池公園 ⑤上花山公会堂
18日(日)	
19日(月)	④洛和グループ ホーム山科鏡山
20日(火)	
21日(水)	
22日(木)	①市田公園
23日(金)	②みどりの径
24日(土)	③六兵卫池公園
25日(日)	
26日(月)	④洛和グループ ホーム山科鏡山
27日(火)	
28日(水)	⑥北花山大林公園
29日(木)	①市田公園
30日(金)	②みどりの径
31日(土)	

公園体操は引き続き休会になるかもしれません

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。「のぼり」が開催の目印です。

会場名	開催日時	会場名	開催日時
①市田公園／柳田邸横私道	毎週木曜日 午前9時30分	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
②みどりの径	毎週金曜日 午前9時30分	⑤上花山公会堂	毎月第1.3土曜日 午前7時
③六兵卫池公園	毎週土曜日 午前9時30分	⑥北花山大林公園	毎月第2.4水曜日 午前9時

①マスクを着用する！
②他の人とは距離を取る！！
③体操が終わったら長々とおしゃべりをしない！！
の三つのルールを守ってご参加くださいね。


元気倶楽部



お休み

京都市の筋トレ指導者養成講座修了の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。祝日は休みになります。

オレンジカフェ



お休み

認知症の人もそうでない人もみんな集って自由に悩みごとなどを相談し合える空間です。お飲み物とお菓子がつきます。

これまでこのページは地域の行事予定とその説明を載せるのが不文律となっていました。また再開の目途が立たないことから、当面の間以前に評判のよかったクイズコーナーを再開します。

さあ みんなで考えよう!

それぞれの漢字に共通する部首は何でしょう?

- | | |
|----------|----------|
| ①谷 各 女 奇 | ②重 多 火 少 |
| ③者 正 周 売 | ④予 車 付 丁 |
| ⑤大 寸 古 木 | ⑥川 令 豆 原 |

★前号の答え★

県庁所在地名のしりとりです。茨城(水戸)⇒徳島(徳島)⇒?⇒静岡(静岡)⇒石川(金沢)となり、「ま」で始まり「し」で終わる県庁所在地のある都道府県となるので、前橋の群馬となります。

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.h@ryokuiukai.com



🐾 こしげつのおんこ 🐾

No.27 さくら 5歳 ロングコートチワワ ♀
南アルプス市生まれ 淡路島育ち

今回は伏見区醍醐にある「高齢サポート・醍醐南部」の主任ケアマネジャーである松尾様の愛犬です。昔話風に紹介記事を書いていただきました。

むか～しむかし、淡路島におじいさんとおばあさんにたいそうかわいがられていた「さくら」という犬がいました。

ところがある日、おじいさんとおばあさんはお空に旅立ちました。一人になったさくらはお腹をすかせていました。それを見かねた娘さんにご飯だけはあげに行っていました。でもそれだけではかわいそすぎると新しい飼い主さんを探すことになり 京都の我が家に来て来ました。



最初は環境の変化で震える毎日でしたが、だんだんと慣れてきましたが、ママと娘にだけ懐いたさくら、パパが仕事を終えて帰ってくると、「ワンワン、ウー」と吠えまくり、ある日、パパは後ろから来た「さくら」に噛まれることになりました。いつになれば仲良くなれるのかなあ？

でもご飯だけは食べにきます。パパは喜んでご飯をあげています。また噛まれるのも知らずに。めでたしめでたし。

地域の皆さんと



今回はなんと人間ではなく、カエルのキロちゃんよりご寄稿いただきました。認知症で行方不明になってお困りの方を一人でも救うため日夜頑張っているカエルさんなのです。

みなさん、こんにちは、ボクの名前は帰路(キロ)ちゃんと言います。みなさんは、ボクのことを知っていますか？

ボクは、やましな認知症サポート連絡会の行方不明対策事業大使として活躍しています。ボクの大きなお仕事は、ボクの顔をみなさんに知ってもらうこと！！そして、ボクの顔を知っている地域のみなさんがボクの顔の付いたシールを貼っているおじいちゃんやおばあちゃんを見掛けたら、ボクの顔の隣にあるQRコードを読んでもらうか、もしくはそのまま警察か高齢サポート・日ノ岡に電話をしてもらうようにすること！！電話をかけたならシールの左下にある「カエル番号」をおっしゃってくださいね。(写真では96)

だから、ぜひボクの顔を地域のみなさんにぜひ覚えて欲しいのです！！ボクは地域の行方不明になる可能性のあるおじいちゃんやおばあちゃんに寄り添い、困っておられる時に発見

してもらうための目印になれるように頑張ります！！地域のみなさん！ご協力をお願いします。キロちゃんでした。



このQRコードを読み込むと、高齢サポート・日ノ岡と、山科警察署の電話番号が表示されます。

このシールを貼っている人は認知症で行方不明になっている可能性の高い方なので、勇気を出して声をかけてあげてくださいね。



熱中症にご注意を！



ウイズコロナ生活が始まって2回目の夏がやってきます。すっかりマスクの装着が外出時のマナーのようになってきましたが、マスクの着用は心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。

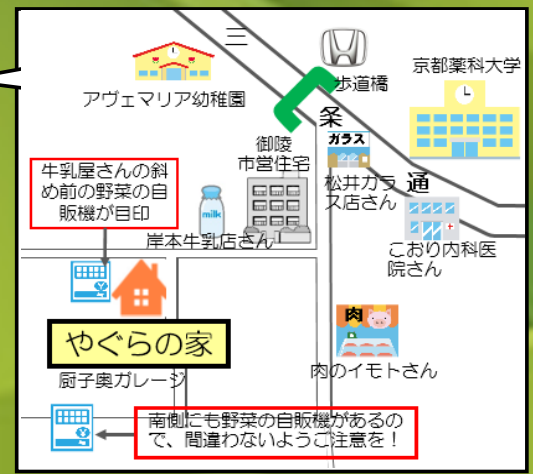
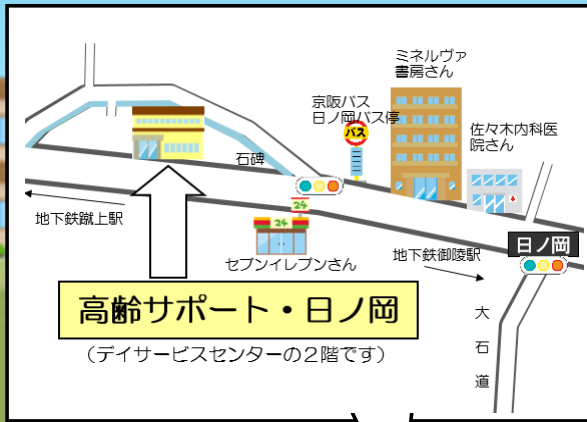
「高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。」と厚生労働省のホームページにも書いてあります。

マスクを着用する場合には強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。

また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。

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。