

# 日ノ岡たより

## 令和3年1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.h@ryokujukai.com](mailto:hinooka.h@ryokujukai.com)

新年あけましておめでとうございます。

この記事を書いているのは印刷会社に記事を入稿する関係から11月の終わり頃なのですが、毎年1月号は何を書くのか迷ってしまいます。1月号なので、とりあえず標題に「おめでとうございます」とは書いているものの、コロナ終息の兆しも見えない中、残り1ヶ月でさらにコロナの感染拡大の可能性もあり、おいそれと「おめでとう」などを書いてよいのか考えてまいります。

いったい令和3年はどうなるのか。オリンピックが開催されるかどうか不透明な中、令和3年4月に確実に実施されることが決まっているものがあります。

それは3年に1度行われる「介護報酬の改定」です。前は平成30年に行われ、介護保険と障害福祉の「共生型サービス」ができたり、「介護医療院」という新しい施設ができたり、医療と介護が連携を促進する仕組みが作られたりなどしました。今回はどんな改定になるのでしょうか。

社会保障審議会の報酬改定に関する資料を見ると、力を入れているように感じるのが、「自立支援・重度化防止の推進」というテーマです。これは前回の改定時も謳われていたことですが、今回はそれがより一層重点化されることになりそうです。

このテーマにおいて重要なキーワードが「フレイル」予防です。皆さんフレイルって言葉を聞いたことありますか？

フレイルとは年をとって体や心のはたらき、社会的な繋がりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。大事なことは早めに気づいて、適切な取組を行うこと。そうすればフレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。※

これまで地域包括支援センターが取組んできた介護予防に近いものですが、高齢期の食事、とりわけたんぱく質の摂取不足に焦点が置かれているのが特徴です。

65歳を超えると、メタボ予防よりこのフレイル予防が重要になってきます。

必要なたんぱく質の摂取量は年齢や性別、日常生活によって変わってきます。より詳しいことを知りたい方は保健センターまでご相談ください。



※『厚生労働省 令和元年度食事摂取量基準を活用した高齢者のフレイル予防事業』より

## カエルネットワークの啓発動画が完成しました。

前号のこの欄でお知らせしていたカエルネットワークの周知動画がついに完成しました。

撮影場所は晩秋の疎水沿いで、山科らしい風情のある画が撮れました。

空前のスケールで描く、稚拙極まりない感動巨編です。

視聴ご希望の方は、地域包括支援センターまでお電話ください。



# 1月行事カレンダー

## カレンダーの各行事の説明



1日(金)	お正月のため、公園体操は休みとなります
2日(土)	
3日(日)	
4日(月)	④洛和グループホーム山科鏡山
5日(火)	
6日(水)	
7日(木)	①市田公園
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)	
13日(水)	⑥北花山大林公園
14日(木)	①市田公園
15日(金)	②みどりの径
16日(土)	③六兵卫池公園 ⑤上花山公会堂
17日(日)	
18日(月)	④洛和グループホーム山科鏡山
19日(火)	
20日(水)	
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)	⑥北花山大林公園
28日(木)	①市田公園
29日(金)	②みどりの径
30日(土)	
31日(日)	

### 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

公園体操は継続中です。マスク着用のうえ、ご参加ください。ただし、体操終了後のおしゃべりは控えめにお願いしますね。

### 元気倶楽部

京都市の筋トシ指導者養成講座を修了し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。祝日は休みになります。

名称	会場	開催日時	費用
⑦別所町元気倶楽部	別所町自民会集会所	第2、4木曜日 午前10時	無料
⑧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
⑨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
⑩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
⑪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。お飲み物と小菓子がつきます

名称	開催日時	費用
⑫やぐらカフェ	第1木曜日 午後2時～4時 申込制となりました	200円

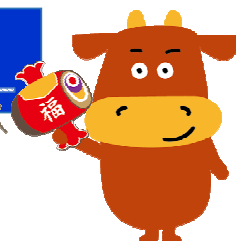
公園体操以外の事業は雨天の場合も原則実施しますが、朝9時の時点で台風の接近等による警報が発令されている場合はお休みとしますので、ご注意下さい。また、インフルエンザ等の感染症が流行しているときは当方の判断で中止とすることもあります。ご了承ください。開催の時は入り口前に「元気倶楽部」のノボリを立てています。ノボリの出ていない場合は中止となります。電話での実施の照会は当日朝9時から対応しています。その他、ご不明の点がありましたら当センターまでお気軽にお問い合わせ下さい。

**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.h@ryokuiukai.com](mailto:hinooka.h@ryokuiukai.com)



## 日常生活圏地域ケア会議の書面会議を開催しています

今年はコロナ禍のため3密になりやすい大人数が集まる会議は軒並み中止になっていますが、我々の業務の1丁目1番地である地域ケア会議も例外ではなく、4月以降は規模が大きくなってしまいう学区および日常生活圏域の地域ケア会議については全て休止しています。

そのため、個別の地域ケア会議については随時開催していたのですが、その内容を地域の皆様と共有したり、地域課題について協議する機会がないまま半年が経過しました。

そのおかげで楽に業務を流してきたのですが、このままではいかんと思ひ立ち、この度、民生

委員さん、老人福祉員さんを対象に書面にて本年4月以降の個別会議の内容や、制度や行政の動きなどをお伝えし、それを受けての皆さんからのご意見をいただくという書面会議を行いました。

現在ご意見を回収中なのですが、コロナ禍における民生委員さん、老人福祉員のご苦勞されている点などの声を集約し、地域課題を明らかにし、行政にも伝えていければと考えております。

また、この日ノ岡だよりにおいても集計結果はお伝えする予定です。乞うご期待ください。



## こいげつのおいこ



No.18 るん 8歳 女  
トイプードル

山科苑デイサービスセンターのベテラン介護士の本多さんの「るんちゃん」です。

今から8年前に太っちょパピヨンのジャムちゃんが急死し、母と毎日臍抜けの生活を送っていたところ、長野の息子から誕生日の祝いとしてオムツをして長旅を乗り越えて私の元に来てくれました♪

母や私達には何のためらいもなく、あたかもジャムが教えてくれたかの様に受け入れ、可愛がられて育ちました♪あれから母も父の元へ逝き、今は、るんと、猫のタクヤと3人で穏やかに暮らしています♪♪



## 地域の皆さんと



今回は新年号ということもあり、当法人の代表である理事長の吉澤英樹よりご挨拶申し上げます。

新年あけましておめでとうございます。

初めまして、社会福祉法人緑寿会の吉澤と申します。日頃は、京都市日ノ岡地域包括支援センターの職員一同が皆様方にお世話になり、ありがとうございます。

昨年は、新型コロナウイルスにより、いつもと違う生活様式を実践せざるを得なくなり、戸惑いながらの生き方を強いられることとなりました。ある意味、マスクの生活や咳エチケットを改めて考えるいい機会にもなったように思います。

世間では、テレワークといった仕事の在り方など、働き方が変わってきておりますが、私たちは、そういう訳にはいきません。やはりマンパワーが必要な業界であります。

私たちの仕事はお年寄りとの関わりが中心の仕事となるために職員一同、色々と気を付けなければならないことが多く、普段とは違ったストレスがかかっていたように思います。私も、このストレスを解消する方法として2点ばかり実行しております。

1点目は、キャンプに出掛けることです。9年前よりソロ(一人での)キャンプを始めております。

よく、何が楽しいのか?と聞かれますが、目的は「焚き火をしながら、お酒を飲んで、ポーっとする」です。普段は家でできないこと、琵琶湖を眺めたり、川を眺めたり、時には富士山を眺めたりしながら。

2点目は、魚釣りに出かけることです。これは3年前から始めました。コンセプトは、「食べられる魚を自分で釣って食べる」です。基本的に泳げないので、堤防からの釣りしかやりません。この3年間で今まで食べられる魚は3回しか釣れていません。3匹ともハタという自身のお魚です。釣れなくてもいいのです、糸を垂らしてポーっとしてるだけでいいのです。やはり、ストレス解消法は自分で見つけなければなりませんね。

どうでしょうか、この原稿を書いているのは11月末ですが新年を迎え、世の中の状況がどのようになっているのか。

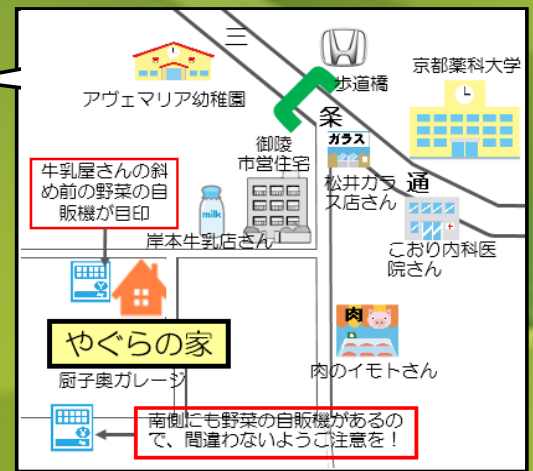
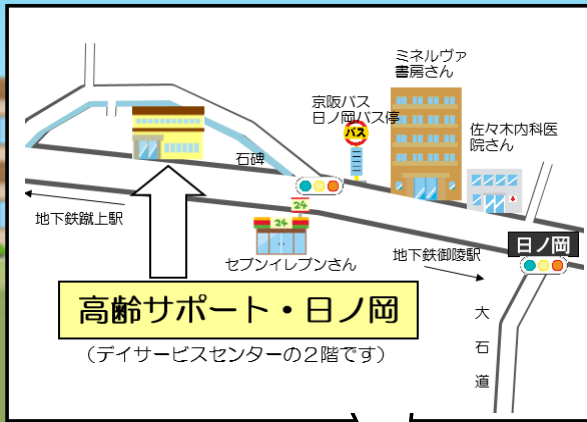
新型コロナに恐れなくてよい1年となりますように。

今年も1年間、皆様どうぞよろしく願いいたします。



# 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。