



# 日ノ岡だより

## 令和3年2月号

### コロナ感染拡大中

東京を中心に猛威を振るっている新型コロナウイルスですが、京都市においても昨年末より感染者数が急増しています。周囲の施設からも感染の報告が相次いでおり、日々緊張感が高まっています。

我々は仕事柄、感染には一般の方よりも注意は払っているのですが、やはり業務の特性上リモートワークに切り替えたり、ご利用者様やそのご家族と濃厚接触することをゼロにすることはできません。また、我々が媒介者となって、感染を広げてしまう可能性もあります。改めて感染拡大防止に向けて対策を徹底すると同時に、ご利用者の皆様へお願いしたいことを以下のとおり書いてみました。

#### ○職員の訪問時のマスク着用の徹底

原則として訪問中は常時マスクを着用したままの対応となることをご了承ください。また、元々、訪問時にお茶を出していただくのは、職業倫理的にまずいことなのですが、これまではご厚意に甘えて頂くこともあったのですが、マスクを外すことができないため、改めてお茶は頂けないことをご理解いただきたく思います。

最近厚生労働省が提唱している「新しい生活様式」です。みんなで実践すべきことなので、ぜひ日々の生活に取り入れてください。

#### ○訪問時間の短時間化と簡便化

本来毎月のモニタリング訪問は生活の場であるご自宅のリビングや寝室などで行うものなのですが、ご自宅の奥の方まで入ってしまうと、どうしても、ドアノブや家具などに触れることが多くなり、それが接触感染の機会を拡大させることにもつながります。

また、長時間の面談は、感染の危険性が高まります。玄関で済ます、もしくはお部屋に入れていただいた場合も立ったままで対応するなど、短時間でモニタリングを済ますことをご了承いただければと思います。

もし、「熱っぽい」「息苦しい」等の感染が疑われる症状が見つかった場合、「大丈夫だろう」では済まさず、かかりつけ医等の身近な医療機関に電話でご相談ください。

土日や夜間などの場合は「きょうと新型コロナ医療相談コーナー」（電話：414-5487）まで迷わずご相談いただきますようお願い申し上げます。

#### 咳エチケット

あかん例

よい例



### (1) 一人ひとりの基本的感染対策

#### 感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、**できるだけ2m（最低1m）**空ける。
  - 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
  - 外出時や屋内でも会話をするとき、**人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する**。ただし、**夏場は、熱中症に十分注意する**。
  - 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。
  - 人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
  - 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に洗う**（手指消毒薬の使用も可）。
- ※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

#### 移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。

# 2月行事カレンダー

1日(月)	④洛和グループ ホーム山科鏡山
2日(火)	節分 節分は例年2月3日ですが、今年 は暦のズレの影響で124年 ぶりに2月2日となるそうです
3日(水)	
4日(木)	①市田公園
5日(金)	②みどりの径
6日(土)	③六兵卫池公園 ⑤上花山公会堂
7日(日)	
8日(月)	④洛和グループ ホーム山科鏡山
9日(火)	
10日(水)	⑥北花山大林公園
11日(木)	①市田公園
12日(金)	②みどりの径
13日(土)	③六兵卫池公園
14日(日)	
15日(月)	④洛和グループ ホーム山科鏡山
16日(火)	
17日(水)	
18日(木)	①市田公園
19日(金)	②みどりの径
20日(土)	③六兵卫池公園 ⑤上花山公会堂
21日(日)	
22日(月)	④洛和グループ ホーム山科鏡山
23日(火)	
24日(水)	⑥北花山大林公園
25日(木)	①市田公園
26日(金)	②みどりの径
27日(土)	③六兵卫池公園
28日(日)	

## カレンダーの各行事の説明



### 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 集会所	第2、4木曜日 午前10時	無料
⑧日ノ岡元気倶楽部	高松サポ 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。お飲み物と菓子があります

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戒が発令されている場合はお休みとします。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)



## (2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気（エアコン併用で室温を28℃以下に）
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



## (3) 日常生活の各場面別の生活様式

### 買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ませ
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

### 娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは、十分に人との間隔を  
もしくは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

### 公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

### 食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

### イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

みんなで実践  
してコロナを  
抑え込んでい  
きましょう！



## 猫のしんげつのにゃんこ

今回は4度目のにゃんこです。以前リレートークを書いていた  
ただいた“よりそい”の岡村様にご寄稿いただきました。

No.19 富士 11歳  
♂ 日本猫

いつも私が見ている新聞やチラシの上  
に乗ってきて「かまってえ」とアピール  
します。写真は生協のチラシの上に乗っ  
てる時のです。富士は1番上の娘が高校  
生の時に、友人の動物病院に親子で保護  
されました。それを娘が聞きつけて、  
「絶対、飼いたい」と言い、家族

全員が賛成し迎えに行きました。  
あれから11年。まあいい目でニャーと  
おねだりする、甘え上手に育ちました。  
1番上の娘も3月に嫁ぐことになり、富士  
も少し寂しく思っているかもしれません。  
♡富士君。これからも、ずっと元気で可  
愛く甘えてね。♡



## 地域の皆さんと



昨年まで旧三条通り沿い（鏡山学区）にあった「たのしいデイやましな」の管理者である南様にご寄稿いただき  
ました。今は勸修学区にお引越されましたが、当圏域に隣接しており、引き続きお世話になっています。

はじめまして 株式会社ケア21「たのしいデイや  
ましな」の南雅俊と申します。日ノ岡地域包括支  
援センターをはじめ、各居宅介護支援事業所の皆様  
には大変お世話になり感謝申し上げます。

以前当事業所は日ノ岡の日常生活圏域で運営をし  
ておりましたが、令和2年1月に現在の西野小柳町  
に引っ越しをして新規開業させていただいておりま  
す。

元気が取り柄のたのしいデイやましなではご利用  
者様に楽しく通ってもらい、明るく帰って欲しいと  
願い、日々サービス提供はもちろんのこと、イベン  
ト企画にも力を入れています。レクリエーションで  
は飽きの来ない変わり種をご用意し、少しでも参加  
していただける内容にしようと考えて取り組んでいます。

しかし、昨年より新型コロナウイルスの影響で、近隣の幼  
稚園児との交流会や、お花見や紅葉狩りなど全ての  
催しが中止になり、寂しい思いをしております。そ  
れでも職員一同気持ちは明るく、前向きに頑張っ  
ています。一日でも早く終息し、平穏な日常が戻るこ  
とを願っております。

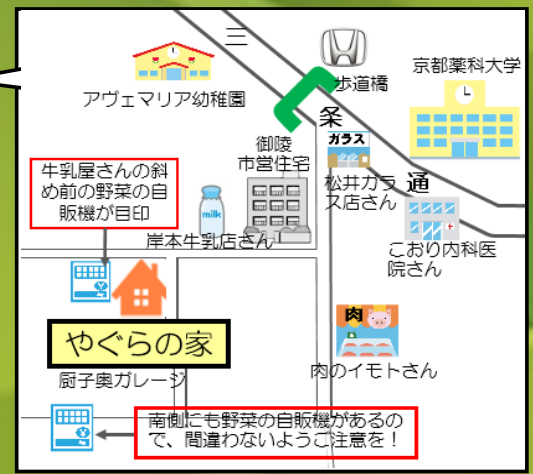
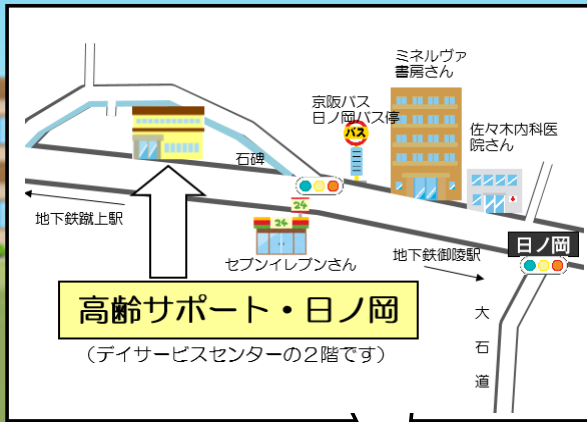
これからも微力ではございますが、地域に貢献し、  
少しでも皆様のお役に立ちたいと考えております。  
今後ともよろしくお願い申し上げます。

リセルくん



# 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。