

日ノ岡だより

令和3年8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

学区での地域ケア会議を開催しました。

コロナ禍のため昨年度一度も開催できなかった対面による学区での地域ケア会議ですが、去る6月の25日に鏡山学区、27日に陵ヶ岡学区においてそれぞれ開催することができました。

実に一年半ぶりの開催となるため、顔ぶれも幾分変わっておられ、今回初めて地域ケア会議に参加される方もいらっしゃいました。

コロナ禍での開催となるため、あまり長時間かけられない、飛沫の危険性が高まるグループでの話し合いもできないなどの制約がある中、どんな進め方がよいのか、いろいろ思案した結果、昨年度末に実施したアンケートに、民生委員さんより「自分の知識不足からご高齢者への訪問時にどうアドバイスしてよいかわからないが、民協では知っているていで進むので、周りには聞きにくい」という声が複数あったことから今回は「民生委員・老人福祉員として知っておきたい介護保険制度の基礎知識」として実務レベルの介護保険の利用方法についてセンターからの情報提供を中心としたものとなりました。

その内容の一部をご紹介しますと・・・

○介護保険の申請をするときは、どこに行けばよいのか？

⇒京都市の作ったガイドブックでは「お住いの区の窓口で申請してください」と書いてありますが、窓口に行っても包括センターに行くように言われるので、最初から包括にご一報いただければ対応します。

○ヘルパーに来てもらいたいですが、特にやってもらうこともないので、話し相手に来て欲しい。

⇒介護保険でホームヘルパーができることは国の通知で厳格に決められており、それ以外ではできません。ヘルパー利用を促したいときに方便でこのような説明をされる方がよくいますが、かえって混乱させることになるので、ご注意ください。ただし、ヘルパーとお話しながらケアプランに位置付けられた援助をしてもらうことは可能です。

○ケアマネさんは通院に連れて行ってくれると聞いたことがあるけど本当？

⇒ケアマネは原則として通院の同行はいたしません。ましてケアマネが車で送迎するなどというのは余程の特殊な事情がある場合だけです。(当センターで過去に通院の同行をしたのは、全く身寄りがなく、受診の必要があるのに大量に飲酒して常時酩酊状態で、自力で受診できない方や、精神疾患でリストカットを繰り返しており、放っておくと自死の可能性が高い方などだけです)ただし、お医者さんと連携を取るために、病院でご利用者さんと待ち合わせをして、一緒に診察室に入って先生と三者で話したりすることはあります。

このような話を申請からサービス利用までのフローに沿ってお話しました。今回の話が少しでも皆様の訪問活動のお役に立てば幸いです。

コロナワクチンの接種は済みましたか？

65歳以上の高齢者から接種が始まったコロナワクチンですが、随分接種した方が増えてきました。7月4日時点での京都府における65歳以上の方のコロナワクチンの接種状況を見てみると1回目を済ました方は65.57%、2回目を済ました方は38.21%となっていました。(NHK調べ)

この日ノ岡だよりが配布される頃にはさらに接種した人の数も増えていると思います。もちろん、ワクチンを接種する、しないは個人のお考えによるもので自由なのですが、中には接種券が届いても、どうしてよいかわからず放置している人もおられます。

ご近所の方同士、お互いに「ワクチン打った？」と確認し合っていたらと思います。

接種券が届いているのに対処の仕方が分からず悶々している方がおられればご遠慮なく当センターまでご相談ください。適宜情報提供をまいります。



8月行事カレンダー

カレンダーの各行事の説明



1日(日)	
2日(月)	
3日(火)	
4日(水)	
5日(木)	
6日(金)	
7日(土)	
8日(日)	<p>8月はコロナは関係なく、熱中症予防のため公園体操はお休みとなります。</p>
9日(月)	
10日(火)	
11日(水)	
12日(木)	
13日(金)	
14日(土)	
15日(日)	
16日(月)	
17日(火)	
18日(水)	
19日(木)	
20日(金)	
21日(土)	
22日(日)	海の日
23日(月)	スポーツの日
24日(火)	
25日(水)	
26日(木)	
27日(金)	
28日(土)	
29日(日)	
30日(月)	
31日(火)	



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日曜日 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。

日曜日に変更になっています

元気倶楽部

京都市の筋トレ指導者養成講座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。祝日は休みにします。**

お休み

オレンジカフェ

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。

お休み

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!

1.人間の心臓は1人に1つあるものです。しかし2つも3つも持っている人がいます。どんな人でしょう？



2.空港に勤める太郎さんは、どんなことよりも身だしなみが大事。どんな仕事をしているでしょう？



★前号の答え★

- | | | | |
|-----|-------|-----|------|
| ① 六 | うかんむり | ② 禾 | のぎへん |
| ③ 言 | ごんべん | ④ 广 | まだれ |
| ⑤ 口 | くにがまえ | ⑥ 頁 | おおがい |

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





そろそろ犬を飼っている方が弾切れになりかけているこのコーナーですが、今回はこのコーナーを始めるきっかけになった、当センターの山形ケアマネジャーの愛犬の「ミミ」の登場です。

人間が大好きで、朝夕の散歩のときにも、知らない人にもすぐ寄っていくので、近所の方はもちろん、散歩コースの方も「ミミ」の名前は良くご存知で飼い主よりも有名かも知れません。



特徴は何といても長いまつ毛で、つけまつ毛かと思われるくらいの長さです。

大好きなものはリンゴと梨と氷で、勝手を知っているご近所の方に甘えながら毎日大好物をゲットしています。



毎朝4:50に起きて、ワンワンは吠えずに準備体操をするので、休みの日でも5時には散歩に行かされています。

これからも一緒に時間をゆったりと過ごせればと思っています。

地域の皆さんと



今回は昨年5月にオープンした機能訓練特化型のデイサービス「レッツ倶楽部御陵店」の今津様にご寄稿いただきました。山科で3店舗目の今流行りのデイサービスです。

皆様、初めまして。レッツ倶楽部の今津と申します。2015年に山科店を開業させていただき、その後、勸修寺店、昨年5月1日に御陵店をオープンした機能訓練型のデイサービスです。

私も山科で育ち、寺西幼稚園に通わせていただき、御陵店付近にも馴染みのお店などが沢山あります。子どもの頃に比べたら随分お店は減りましたが・・・

さて、レッツ倶楽部は、半日型、一日型を併用したデイサービスです。機能訓練型というだけあって、マシンなどを使用し、皆さん日々頑張っておられます。また、昼食はイタリア料理を作っていたシェフが手作りで用意させていただいております。

皆さん、初めてご利用されたときから身体の状態を見させていただいていますが、向上されていますし、前向きに熱心に取り組まれています。そして何よりとても良い顔をされ、訓練されています。職員も老若男女取り混ぜ、みんなで明るく元気に愛のある、愛される事業所を目標に頑張っています。皆さんが自分らしく、ご自宅で生活されることのお手伝いをしていきたいと思っています。

さて、私事ですが、私も15年程前からリウマチを患い、通院と服薬で戦っています。最近はお年のせいか、ぎっくり腰になったり、また、自宅に帰れば脳梗塞の母親と老々介護をしている父親の家事が待っています。

毎日恐ろしいスピードで日々が過ぎていきます。なので、ご病気を持たれ、不安な気持ちやご家族介護をされている方のお気持ちも十分理解できるつもりです。

これからも山科、勸修寺、御陵の全事業所の職員で皆様のお手伝いができればと思っています。また、気軽に相談していただき、少しでも皆様のお力になればと考えておりますので、今後ともよろしく願いいたします。

リハビリ+ステーション
LET'S倶楽部
Let's Enjoy Training School



熱中症予防 × コロナ感染防止

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。

暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新型コロナウイルス感染症防止」を両立させましょう。

4つのポイント

室内の
温湿度を測ろう



エアコンを
使おう



飲み物を
持ち歩こう

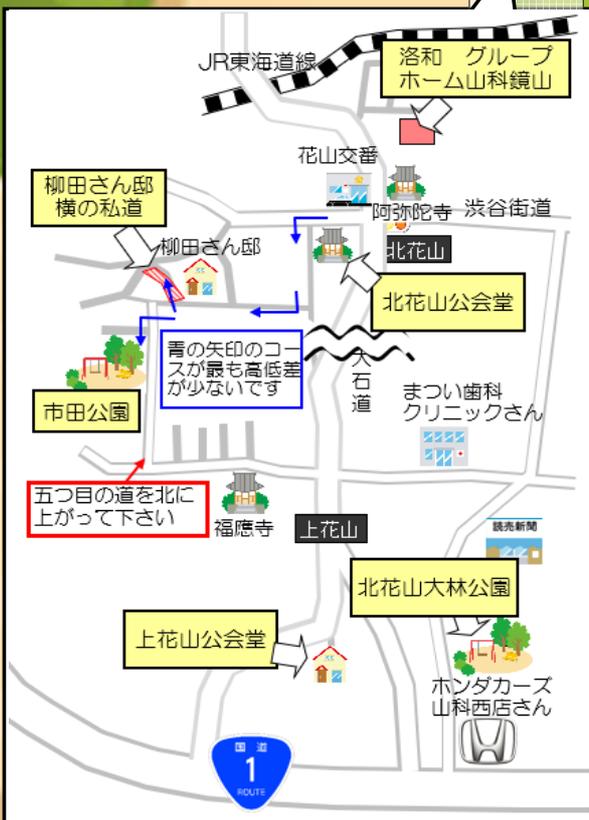
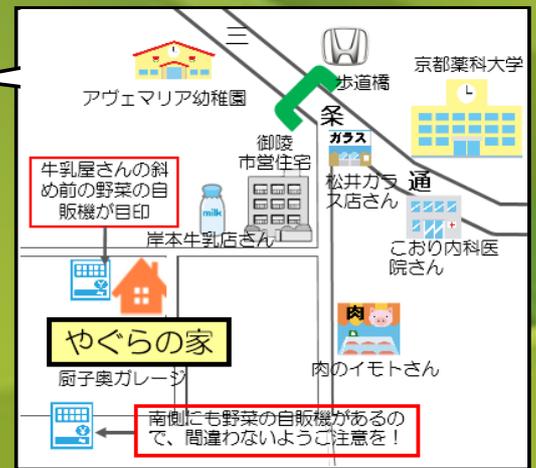
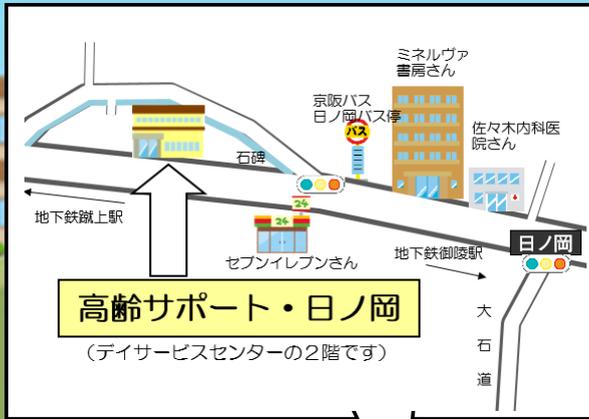


声を
かけ合おう



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。