



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://ryokujikai.com>

e-mail [hinooka.h@ryokujikai.com](mailto:hinooka.h@ryokujikai.com)

# 日ノ岡により

令和3年3月号

## 鏡山小学校で出張講座をしてきました。

先日鏡山小学校より、小学5年生を対象とした「総合的な学習の時間」の一環で、お年よりの暮らしについて授業をして欲しいとご依頼を頂きました。

コロナウイルスの拡大により、一時パソコン等でのリモートでの開催も考えたのですが、小学校からの要請もあり、マスクとゴーグル着用の完全武装で小学校に行ってきました。（もっともゴーグルは、マスクから出る呼気ですぐに曇ってしまい、ひろし※のようにほとんど頭に掛けていましたが・・・）

当日は山科区や鏡山学区の高齢化の状況や、年を取ることによって生じる身体の変化、地域包括ケアシステムについてなどの座学の外、包括や日ノ岡デイサービスのスタッフ、デイのご利用者様のインタビューの様子を撮影した動画を見てもらい、お年よりの生の暮らしについて学んでもらいました。以前とある大学で似たようなお話をしたときは多くの学生に開始早々熟睡されてしまい、死屍累々といった惨状でしたが、鏡山キッズたちは誰一人寝ることなく一生懸命話を聞いてくれました。

そして講義の最後には次の三つのことを小学生にお願いして、まとめとしました。

※ひろし(自分で書きました)

根性のあるカエルのシャツを着たこんな中学生→

①街で迷子になっている不安そうなお年よりを見かけたら勇気を出して声をかける。

②近所の一人暮らしのお年よりの家があれば、普段から見守ってあげて、異変（郵便物が溜まっている、洗濯物が何日も干しっぱなし等）を発見したら近くの人に報告する。

③近所のお年よりには子供の側から元気に挨拶する。（子供たちの元気はお年寄りの生きるパワーになる）

今回話を聞いてくれた子どもたちが将来の鏡山の地域活動に携わってくれるとうれしいです。さらにそのうちの何人かがこの業界に興味を持って将来の地域福祉、高齢福祉の担い手となってくれれば、これまたうれしさ倍増です。

鏡山キッズたちよ！今回の授業の内容を胸に刻み込んで、将来の進路選択の際にちょこっと思い出してね。



## こいげつのおいし

No.20 絵南（えな）11歳（左）♀

No.21 羽祐（うー）7歳（右）♂



今回は同業の醍醐南部包括の渡邊 保健師さんに珍しい愛犬をご投稿いただきました

チワワ？ペキニーズ？MIX犬？

いいえ！「チベタンスパニエル」です。

日本に何頭いるかな？ほど珍しく、Instagramではフィンランド等からフォロー申請が来ます。飼い主は日本語しか話せませんが（笑）

チベットを原産とし、寺院で大切に飼われてきた犬種で、1900年頃イギリスに伝わり、広まっていったと言われています。

子犬だった羽祐を飼い始めて、その繁殖犬を引退をした母親の絵南を後からお迎えしたので親子だけど、お互い親子だとは思っていない微妙な関係です。

どちらも「かわいい！」という言葉にドヤ顔で反応するのが、飼い主としては恥ずかしい様な愛らしい様な不思議な感覚です。仕事を終えて帰って癒されたいのに、割と

塩対応・・・。

そんな所も大好きで働く源となっています。



# 3月行事カレンダー

## カレンダーの各行事の説明



1日(月)	<p><b>緊急事態宣言が延長される可能性が高く、これまで活動を続けてきた公園体操ですが、現時点(1月末)では3月も休会の予定でいます。</b></p> <p><b>再開の折には号外を地域に回覧してお知らせします。悪しからずご了承ください。</b></p>
2日(火)	
3日(水)	
4日(木)	
5日(金)	
6日(土)	
7日(日)	
8日(月)	
9日(火)	
10日(水)	
11日(木)	
12日(金)	
13日(土)	
14日(日)	
15日(月)	
16日(火)	
17日(水)	
18日(木)	
19日(金)	
20日(土)	
21日(日)	
22日(月)	
23日(火)	
24日(水)	
25日(木)	
26日(金)	
27日(土)	
28日(日)	
29日(月)	
30日(火)	
31日(水)	

**緊急事態宣言が延長される可能性が高く、これまで活動を続けてきた公園体操ですが、現時点(1月末)では3月も休会の予定でいます。**

**再開の折には号外を地域に回覧してお知らせします。悪しからずご了承ください。**



**センターの1階玄関に設置したフラックボードです。**

**御来館された方はドアフォンを押してお待ちください。**

### 公園体操

合わせて行う20分ほどの簡単な体操です。申し込んでも不要ですので、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」が開催の日です。

会場名	開催日時	会場名	開催日時
① 田公園 / 田邸横私道	毎週木曜日 午前9時30分	④ 洛和ホームライフみささぎ	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 北花山公会堂	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

緊急事態宣言の延長の可能性あり、その場合は3月も休止となります。

### 元気倶楽部

京都市の筋トレ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	別所町自治会 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	かもとこつ会館	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。お飲み物や菓子がつきます

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戒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」ののぼりを立てています。のぼり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)

# リモート

で会議やら事例検討会等をやってます

以前この日ノ岡だよりでもZoomというパソコンやスマホのソフトを使って会議をし始めていることをお伝えしましたが、最近はいよいよ本格的に運用しています。

当初は機器の扱い方の不慣れから上手く音声が伝わらなかったり、ピーピー雑音が鳴ったりして手こずりましたが、最近はトラブルがありつつもそれなりに使えるようになりました。やっぱり慣れて大事です。

多分年配の方には「会って話すことこそが大事でこんな会議はダメ」という固定観念を持っている人がいらっしゃるかもしれませんが、これがやってみると案外会って話しているのと変わらないくらいの臨場感があります。

パソコンで  
の事例検討会  
の画像です



zoom

人との接触を減らしてコロナの感染拡大防止を図ることが当初の目的でしたが、貴重な時間の削減にもなり、時間管理の意識も随分変わりました。

今巷でもあちこちでZoomなどの扱い方の教室なんかが開かれていますので、ご興味のある方はぜひ参加されることをお勧めします。

## 地域の皆さんと

## リレートーク



今回は前回に引き続きお隣の勸修圏域から、武田病院グループの一つで、ヴィラ山科居宅介護支援事業所清水焼団地センター（長いので我々は普段「団地センター」と呼んでいます）の桑田さんにご寄稿いただきました。

日ノ岡だよりをご覧の皆さん、こんにちは。ヴィラ山科居宅介護支援事業所 清水焼団地センターで管理者をしております、桑田と申します。当事業所は、日ノ岡包括圏域の事業所ではなく、お隣の勸修包括圏域で、1号線の新大石道交差点を入ったところに事業所がありますが、日ノ岡包括圏域のご利用者も担当をさせていただいております。

日ノ岡だよりを毎月いただいて拝読しており、「いつかは当事業所へも原稿の依頼が来るだろう」と思いリレートークを読んでおりましたが、とうとう順番がきちゃいました（笑）。

私は、何を隠そう「山科区民」でした。結婚をして今は滋賀県に住んでおりますが、それまでは山科に住んでおりました。学生時代は、琵琶湖疎水べりの高校に通っていたので、疎水べりをランニングしたり、友人とMKボウル（現、グランドボウル）へ行き、ゲームセンターでたむろしたり。大人になってからは車で三条通や川田道を通り抜けるだけで、あまり日ノ岡包括圏域内の印象というのがなかったのですが（すみません…）、仕事で地域に関わることになり、地域の皆さんに“人情”がいっぱいある地域だなと思いました。近隣住民の皆さんでコミュニティがしっかり形成されており、担当のご利用者にも何気にご協力いただいている姿を拝見したり、我々ケアマネジャーよりも担当のご利用者のことを把握してくださっており、「（担当のご利用者からいろいろ言われて）困っているけど、あんまり困ってないねん。なんでも言ってきて」と心強いお言葉をいただいたりしています。本当に感謝しております。

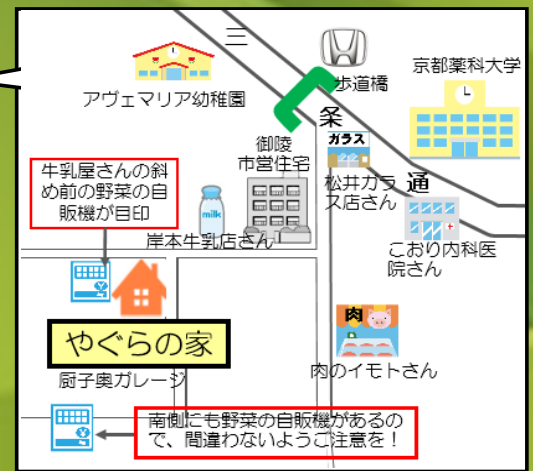
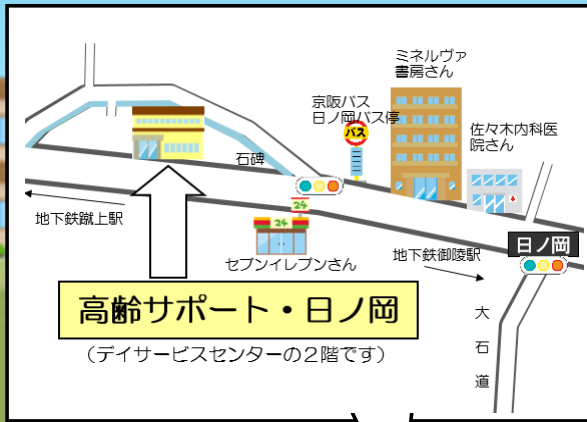
今は地域住民の関わりが薄れてきている時代とも言われております。実際に私が住んでいる町内も近隣住民との関わりが薄く、“マンション町内”と思ってしまうところもあります。そんな中で地域って大切なんやなあと思わせてくれる日ノ岡包括圏域の皆さんが大好きになりました。このような地域が増えていけばいいかなと思いつつながら、日々仕事で地域に皆さん（ご利用者）とかかわりを持っています。

我々ケアマネジャーや介護サービスのみで、地域で生活をされるご利用者への支援については限界があります。支援をさせていただく中で、地域での“互助”が必要になってくる時がやってきます。その時には、皆さんにもご協力をいただきながら、ご利用者の支援をお手伝いさせていただければと思います。今の“人情”がいっぱいある地域であり続けられることができればと思います。



# 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。