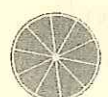


平成29年度 京都市長寿すこやかセンター

1月・2月・3月 事業案内

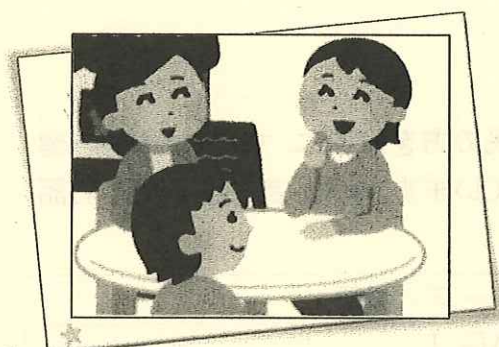


若年性認知症の方の本人交流会「おれんじサロン ひと・まち」

「おれんじサロン ひと・まち」は、若年性認知症の方とご家族を対象とした認知症カフェです。音楽やスポーツ、創作活動を楽しんだり、お茶を飲みながらおしゃべりに花を咲かせる楽しい場です。時には近所の喫茶店に外出することもあります。また、同じ悩みを持つ方同志で情報を交換し合ったり、福祉専門職から具体的な助言を得ることもできます。

一人で悩まずに、気軽にご参加ください！

※65歳未満で発症する認知症を“若年性認知症”と呼びます。



<開催日時>

◆平成30年1月24日(水)午後2時～3時30分

『語り合いましょう』～茶話会～

◆平成30年2月14日(水)午後2時～3時30分

『語り合いましょう』～茶話会～

◆平成30年2月28日(水)午後2時～3時30分

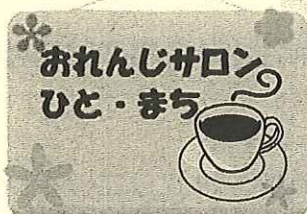
『スポーツ・茶話会』

◆平成30年3月14日(水)午後2時～3時30分

『語り合いましょう』～茶話会～

◆平成30年3月28日(水)午後2時～3時30分

『スポーツ・茶話会』



- 対象 若年性認知症(初期～中期)の方で、介護サービスを利用されていない方、ご本人が一人で来られるか、ご家族等と一緒に来られる方
- 内容 軽スポーツ・音楽・創作活動、茶話会、個別相談等
- 会場 ひと・まち交流館 京都 2階
- 参加費 各回200円/人(お茶代)
- 定員 10名(先着順・要事前申込)
- 申込み 電話で開催日の1週間前までにお申込みください。(事前にお身体の状況などお聞きます。)



認知症の人の介護家族交流会

認知症の方を介護されているご家族同士の交流を通じて、認知症に対する理解をさらに深めるとともに、介護の大変さや思いを共有したり、困りごとを解決するヒントを得る場として開催しています。
※希望者には、精神科医による個別相談も行っています。

●対象 認知症の方を介護されているご家族の方 ●参加費 無料




	開催日	時間	会場	内容
介護家族交流会	1月17日(水)	午後1時30分 ～ 3時30分	ひとまち交流館 3階 第4会議室	語り合い ※2/21 後半は学び合い テーマ「認知症について」
	2月21日(水)			
	3月14日(水) ※3月は第2水曜日になります			
若年性認知症 介護家族交流会	2月14日(水)	午後2時～3時	ひとまち交流館 2階 和室	語り合い
	3月14日(水)			

●問合せ・申込み: まずは、京都市長寿すこやかセンターへご連絡ください。



すこやか講座

すこやか講座では、いつまでも健康でいきいきと過ごしたい市民の方を対象に、すこやか体操・健康講話・レクリエーションを通して、体力の維持や健康促進を行っています。また、参加者同士でお話をしたり、楽しく交流したりと仲間づくりの場ともなっています。

開催日時	健康講話テーマ/講師
1月19日(金) 午後1時30分～3時30分	元気の秘訣は食べることから! 講師:木戸 詔子 氏 (京都女子大学栄養クリニック 副栄養クリニック長) 
2月16日(金) 午後1時30分～3時30分	腰痛予防体操 講師:今井 優 氏 (下京区地域介護予防推進センター) 
3月16日(金) 午後1時30分～3時30分	糖尿病の症状と予防について 講師:熱田 晴彦 氏 (熱田内科クリニック院長) 

●対象 京都市在住で、高齢者の社会参加や健康づくりに関心のある方

●内容 すこやか体操・健康講話・レクリエーション

●会場 ひと・まち交流館 京都 2階 大会議室

●参加費 無料

●定員 70名(要事前申込み・先着順)

●申込み 開催月の1日から電話、FAX、メールにて受付

●その他 動きやすい服装でご参加ください。水分補給のための飲み物、上履(かかとのある靴)をご持参ください。



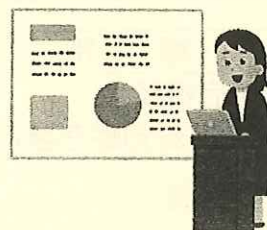
無料で講師の派遣を行っています

○受講対象者は、京都市内に在住・在勤の方となります。

5名以上の受講者確保のうえ、お申込下さい。

○会場（京都市内に限る）の確保は 申込者側でお願いします。

※その他詳細は、電話・チラシ等でご確認のうえ、お申込をお願い致します。



認知症サポーター養成講座

認知症について基本的なことを学び、地域の私たちにできることを考える講座です。

認知症は誰にでも起こりうる病気で、65歳以上では、7人に1人に症状があると言われていました。

京都市では認知症を理解し、認知症の人やそのご家族を守る「認知症サポーター」の養成を進め、「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」を目指しています。あなたも、認知症の人と家族の応援者「認知症サポーター」になりませんか？



【講座内容】

- ◆認知症とはどんな病気？
- ◆認知症になったらどんな症状が現れるの？
- ◆認知症サポーターとは？
- ◆認知症の人やご家族に対して、私たちができることはどんなこと？

※医療・介護に関する専門職の方は、本講座の受講対象ではありません。



成年後見講座

【講座内容】

- ◆成年後見制度ってどんな制度？
- ◆制度を利用するメリットは？
- ◆どんな支援が受けられるの？
- ◆手続きの方法は？
- ◆私でも利用できるの？



○本講座は、制度概要や手続き方法の説明を中心に構成しています。

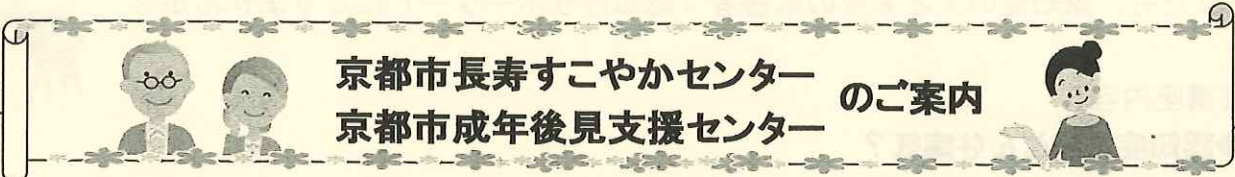
○成年後見制度に関する個別・具体的な相談につきましては、電話・メール・来所により当センターでいつでも受付けています。（予約不要・無料）



長寿すこやかセンターでは、認知症、介護、生活などの各種相談に応じています

相談内容により、医師・弁護士・司法書士・社会福祉士による専門相談におつなぎすることもあります。

種 別	内 容
認知症相談 (若年性認知症を含む)	認知症の方の介護、認知症への不安等、認知症に関すること
介護相談	認知症以外の介護や、介護に伴うストレス等に関すること
生活・健康相談	高齢期の心身の不調や、生活の不安・悩みに関すること
権利擁護相談	高齢者虐待等の権利侵害に関すること
成年後見相談	成年後見制度の利用に関すること
福祉用具相談	福祉用具・自助具の活用や自助具製作に関すること
介護職員等メンタルヘルス相談	介護職員等が抱えるストレスに関すること



【住 所】〒600 - 8127 京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町 83-1 (河原町五条下る東側)
「ひと・まち交流館 京都」4階

【電 話】(075) 354 - 8741 (京都市長寿すこやかセンター)
(075) 354 - 8815 (京都市成年後見支援センター)

【ファックス】(075) 354 - 8742

【メー ル】sukoyaka.info@hitomachi-kyoto.jp

【ホームページ】<http://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp/>

【開所日/時間】月曜日～土曜日/午前9時～午後9時30分 日曜日・祝日/午前9時～午後5時
午後5時以降における来所相談は、事前に来所予定日時をご連絡ください。

【休 所 日】毎月第3火曜日(祝日の場合はその翌日) 年末年始(12月29日～1月4日)

【交通機関】

◇電車◇

◆京阪電車

「清水五条」下車 ①番出口より徒歩約8分

◆市営地下鉄烏丸線

「五条」下車 ⑤番出口より徒歩約10分

◇バス◇

◆市バス4・17・205系統

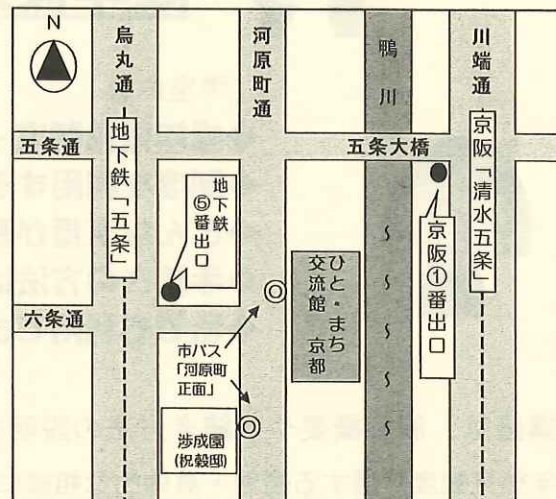
「河原町正面」下車

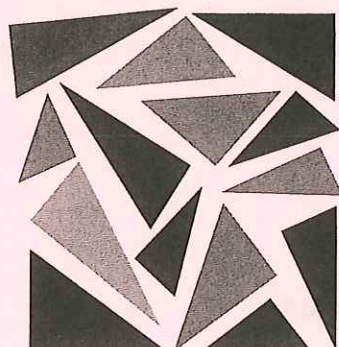
◆市バス80系統

「河原町五条」下車

◆京阪バス

「河原町五条」下車





認知症の人の 介護家族交流会

家族交流会は
どんなところ？

認知症の方を介護されているご家族同士の交流を通じて、
認知症に対する理解をさらに深めるとともに、介護の大変さ
や思いを共有したり、困りごとを解決するヒントを得る場として
開催しています。

※希望者には、精神科医による個別相談も行っています。

- ・ 場 所：ひと・まち交流館 京都 3階 第4会議室
- ・ 対 象：認知症のご家族を介護されている方
※参加者もしくはご本人が京都市在住の方 ※在宅で介護の方
- ・ 定 員：20名（事前にお申し込みください）
- ・ 参加費：無料

◎随時、テーマに沿った学習会を開催します。

★スケジュール★

✦ 1月17日（水）13：30～15：30

・グループに分かれての語り合い

✦ 2月21日（水）13：30～15：30

・グループに分かれての語り合い
・学びあい テーマ「認知症について」

✦ 3月14日（水）13：30～15：30

※第2水曜日です
・グループに分かれての語り合い

京都市長寿すこやかセンター

〒600-8127

京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町 83-1

ひと・まち交流館 京都 4階

電話：075-354-8741 F A X：075-354-8742

U R L：<http://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp/>

E-mail：sukoyaka.info@hitomachi-kyoto.jp



京都市長寿すこやかセンター アクセス



■交通機関

【バス】市バス 4, 17, 205 号系統「河原町正面」下車

【電車】京阪電車「清水五条」下車 徒歩 8 分

地下鉄烏丸線「五条」下車 徒歩 10 分

【車】立体駐車場 最初の 1 時間 410 円、以後 30 分ごとに 200 円

京都市長寿すこやかセンター

〒600-8127

京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町 83 番地の 1 (河原町五条下る東側)

ひと・まち交流館 京都 4 階

TEL: 075-354-8741 FAX: 075-354-8742 E-mail: sukoyaka.info@hitomachi-kyoto.jp

■開館時間 平日: 午前 9 時～午後 9 時半

日曜・祝日: 午前 9 時～午後 5 時

■休館日

毎月第 3 火曜日 (国民の祝日にあたる場合は翌日)

年末年始 (12 月 29 日～1 月 4 日)



若年性認知症の人の 介護家族交流会

認知症の方を介護されているご家族同士の交流を通じて、認知症に対する理解をさらに深めるとともに、介護の大変さや思いを共有したり、困りごとを解決するヒントを得る場として開催しています。

* 希望者には、精神科医による個別相談も行っています。

【開催日時】 第2水曜日 14:00~15:00

5 / 10 ・ 7 / 12 ・ 9 / 13 ・ 10 / 11

11 / 8 ・ 2 / 14 ・ 3 / 14

- 場 所：ひと・まち交流館 京都 2階 和室
- 対 象：若年性認知症のご家族を介護されている方
※参加者もしくはご本人が京都市在住の方 ※在宅で介護の方
- 定 員：10名（事前にお申し込みください）

● 参加費：無料

※15時からの茶話会に参加の場合は
200円（喫茶代）必要

● 申込先：京都市長寿すこやかセンター

☎ 3 5 4 - 8 7 4 1



京都市長寿すこやかセンター アクセス



■交通機関

- 【バス】市バス 4, 17, 205 号系統「河原町正面」下車
- 【電車】京阪電車「清水五条」下車 徒歩 8 分
地下鉄烏丸線「五条」下車 徒歩 10 分
- 【車】立体駐車場 最初の 1 時間 410 円、以後 30 分ごとに 200 円

京都市長寿すこやかセンター

〒600-8127

京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町 83 番地の 1 (河原町五条下る東側)

ひと・まち交流館 京都 4 階

TEL: 075-354-8741 FAX: 075-354-8742 E-mail: sukoyaka.info@hitomachi-kyoto.jp

■開館時間

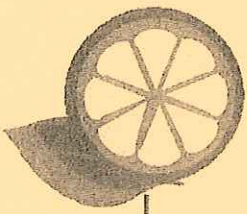
平日: 午前 9 時～午後 9 時半

日曜・祝日: 午前 9 時～午後 5 時

■休館日

毎月第 3 火曜日 (国民の祝日にあたる場合は翌日)

年末年始 (12 月 29 日～1 月 4 日)



おれんじサロン ひと・まち

～若年性認知症本人交流会～



- 日時**
- 平成30年1月24日(水) 14:00～15:30
～茶話会「語り合いましょう」～ 会場:2階 第1・2会議室
 - 平成30年2月14日(水) 14:00～15:30
～茶話会「語り合いましょう」～ 会場:2階 第1・2会議室
 - 平成30年2月28日(水) 14:00～15:30
～スポーツ & 茶話会～ 会場:2階 大会議室
 - 平成30年3月14日(水) 14:00～15:30
～茶話会「語り合いましょう」～ 会場:2階 第1・2会議室
 - 平成30年3月28日(水) 14:00～15:30
～スポーツ & 茶話会～ 会場:2階 大会議室

費用 お一人 200円(喫茶代) ※内容により変更の場合あり

場所 ひと・まち 交流館 京都

- 対象** (定員10名 事前予約制)
- ・若年性認知症(初期～中期)の方
 - ・介護サービスを利用していない方を優先します。
 - ・本人が一人で来られるか、家族等の介護者と一緒に来られる方(送迎はありません)

お申込み 京都市長寿すこやかセンター
Tel 075-354-8741



2018年1~3月

やさしい介護講座

この講座は、介護について学びたい一般市民の方を対象に開催します。
ご家庭で介護の必要な方がおられる方、これから介護を必要としている方はぜひ受講ください。
これまでの受講者の男女比は、3~4:6~7の割合です。和気あいあいとした雰囲気の中、介護についての知識や介助方法について学びます。

日程	テーマ
1月10日(水)	床ずれのしくみと予防方法 (★実技)
1月26日(金)	排泄介助の考え方、排尿のしくみ、トラブル解消法
2月 5日(月)	排泄の介助、おむつのしくみ、おむつの当て方・選び方 (★実技)
2月15日(木)	入浴の効果、入浴の方法と介助、 入浴関連用具の活用とお風呂の環境調整 (★実技)
2月28日(水)	『食べる』しくみと工夫、食事の方法と介助
3月 9日(金)	口腔ケアの重要性とその効果、口腔ケアの方法と介助、入れ歯の手入れ 持ち物:歯ブラシ(使用中のもので可)、手鏡、ハンドタオル
3月22日(木)	自宅での看取りの介護

時間:13:30~15:30

会場:ひと・まち交流館京都 下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町 83 番地の 1 (河原町正面東側)

受講料:無料

対象:京都市内に在住か通勤通学の方で、介護や福祉の仕事や資格取得をしていない方

申込方法:各開催月の前月1日より受け、各開催日の前日までに裏面の申込用紙に必要事項をご記入の上
FAX を送信していただくか、電話にて直接お申込みください。

その他:各テーマの詳細は、次ページ以降ご確認ください。

お問い合わせ・お申込み先

社会福祉法人 京都市社会福祉協議会 社会福祉研修・介護実習普及センター

〒600-8127 京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町 83 番地の 1 (河原町正面東側) ひと・まち交流館京都 4 階

電話 075-354-8772 / FAX 075-354-8808 / E-mail kaigo@kcsww.jp

研修情報ホームページ 京・福祉の研修情報ネット [みやこけんしゅう](#)より

交通案内

【バス】市バス 4, 17, 205 号系統「河原町正面」下車

【電車】京阪電車「清水五条」下車 徒歩 8 分

地下鉄烏丸線「五条」下車 徒歩 10 分

【車】立体駐車場 最初の 1 時間 410 円、以後 30 分ごとに 200 円

暴風警報・特別警報発令時の対応について

講座開催当日の午前 7 時現在、また講座開始までに京都市に暴風警報、特別警報が発令された場合は、講座を中止または延期いたします。

その際には、皆さまにはお電話等でお知らせしますが、気象情報をご確認いただきますよう、お願いいたします。



やさしい介護講座（1月）

平成 29 年度

日程	テーマ・講師	会場	定員
10日 (水)	床ずれのしくみと予防方法（★実技） 講師：有限会社ケアネットよしだ 吉田 容子 氏（看護師）	2階 第1・2会議室	20名
	床ずれ予防のために必要なことを理解し、発生のメカニズムを学びます。また予防から傷が治るまでの経過を知り、体位変換や体圧分散の実技を学びます。		
26日 (金)	排泄介助の考え方、排尿のしくみ、トラブル解消法 講師：高齢生活研究所・むつき庵 浜田 きよ子 氏（代表）	3階 第4会議室	20名
	排泄についての疑問や失敗は相談しづらく、問題を抱えたままではありませんか？また排泄の問題は、その他の介護の問題にも大きな影響を与えます。排泄の知識や、排尿のメカニズムを学び、実際の介護の場面に近づけます。		

- 開催時間は、各回 13:30～15:30（受付は13:00から始めます）
- ★印のテーマでは、グループに分かれて、実技を中心に実習を行います。動きやすい服装でお越しください。
- 各開催月の前月1日より受け付けを行います。12月1日（金）からとなりますので、ご注意ください。
- FAXでお申込みをされる場合は、下記の申込書に必要事項をご記入ください。

FAX 番号 075-354-8808

1月 申込書

受講希望日	<input type="checkbox"/> 10日（水） <input type="checkbox"/> 26日（金） ご希望のテーマの口に <input checked="" type="checkbox"/> を入れてください。	
ふりがな 氏名	男性 ・ 女性 () 歳代	
連絡先	電話 ----- ファックス	*受講の際に、手話通訳、要約筆記、車いすの使用など、配慮が必要な方はその旨をご記入ください。
お住まいの 行政区	京都市 () 区	
本講座は、福祉の現場で勤務されている方、ホームヘルパーなどの資格をお持ちの方の受講をご遠慮いただいています。該当はありますか？ <input type="checkbox"/> はい ・ <input type="checkbox"/> いいえ （どちらか○をつけてください。） 専門職の方は、対象を専門職に限定した研修を企画しています。ご案内いたしますので、お問合せください。		

【お問合せ・申込先】

社会福祉法人 京都市社会福祉協議会 社会福祉研修・介護実習普及センター
 〒600-8127 京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町 83 番地の1（河原町正面東側）
 ひと・まち交流館 京都 4階
 電話 075-354-8772 / FAX 075-354-8808 / E-mail kaigo@kcsw.jp

やさしい介護講座（3月）

平成 29 年度

日程	テーマ・講師	会場	定員
9日 (金)	口腔ケアの重要性とその効果、口腔ケアの方法と介助、入れ歯の手入れ 講師：斉藤歯科医院 斉藤 至紀 氏（歯科医師）	3階 第4・5会議室	20名
	「いつまでもおいしくお食事をしていただくために」。この口腔ケアの持つ可能性とその方法について学びます。効果的な口腔ケアは、虫歯や歯周病の予防だけではなく、「食事、呼吸、発生、感染の予防」など、心身の健康を保つために大きく影響します。口腔ケアの可能性とその重要性を知ることができる講座です。 持ち物：歯ブラシ(使用中のもので可)、手鏡、ハンドタオル		
22日 (木)	自宅での看取りの介護 講師：訪問看護ステーションにしお 西尾 圭子氏（看護師）	3階 第4・5会議室	100名
	住み慣れた『家』や『地域』で最期を迎えるために、「退院したい」「退院させたい」そのためには、どのような手段が必要なのでしょう。また、どのような専門職との関わりがあるのでしょうか。ご本人の希望や気持ちに寄り添い、家族としての支援やケアの方法を知り、ご本人と家族の気持ちを理解するために、訪問看護ステーションを通して長年支援をされている講師よりお話をうかがいます。		

- 開催時間は、各回13：30～15：30（受付は13：00から始めます）
- 各開催月の前月1日より受け付けを行います。2月1日（木）からとなりますので、ご注意ください。
- FAXでお申込みをされる場合は、下記の申込書に必要事項をご記入ください。

FAX 番号 075-354-8808

3月 申込書

受講希望日	<input type="checkbox"/> 9日（金） <input type="checkbox"/> 22日（木）	
	ご希望のテーマの口に <input checked="" type="checkbox"/> を入れてください。	
ふりがな 氏名	男性 ・ 女性 () 歳代	
連絡先	電話 ----- ファックス	*受講の際に、手話通訳、要約筆記、車いすの使用など、配慮が必要な方はその旨をご記入ください。
お住まいの 行政区	京都市 () 区	
本講座は、福祉の現場で勤務されている方、ホームヘルパーなどの資格をお持ちの方の受講をご遠慮いただいています。該当はありますか？ はい ・ いいえ （どちらか〇をつけてください。） 専門職の方は、対象を専門職に限定した研修を企画しています。ご案内いたしますので、お問合せください。		

【お問合せ・申込先】

社会福祉法人 京都市社会福祉協議会 社会福祉研修・介護実習普及センター

〒600-8127 京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町 83 番地の1（河原町正面東側）

ひと・まち交流館 京都 4階

電話 075-354-8772 / FAX 075-354-8808 / E-mail kaigo@kcsw.jp

いきいきライフセミナー

主催：社会福祉法人京都市社会福祉協議会 社会福祉研修・介護実習普及センター

介護する人のための支援を考える

超高齢社会を迎え、介護をする人もされる人も、「一人ひとりの生き方をどう支えるか」、また「いかに生活の質や心身の健康を保つか」が課題の一つです。

医療や福祉の制度が整えられサービスが多様化する一方で、人間らしい関わり合いが見失われ、介護を担う人の心身の負担は大きく、疲れやストレスをため込み苦悩することもあります。そして、それらの苦悩は孤立をますます深め、介護をする人もされる人も大きな痛みを抱えることにつながります。

しかし、介護はつらくストレスが増えるだけのものではなく、人間そのものの価値を高める活動でもあります。お互いを大切に思う関わり合い、喜びや学びを得ることができる豊かな営みです。

このように、介護の持つ多様な面を考えることを通じて、家族および専門職のそれぞれの立場から介護する人のための支援について一緒に考えてみませんか。

とき：**平成30年3月16日(金) 10:00~12:00**

講師：花園大学 社会福祉学部 社会福祉学科

ふくとみ まさき
教授 福富 昌城 氏

場所：ひとまち交流館 京都 2階 大会議室

〒600-8127 京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町 83-1(河原町通五条下る東側)

定員：100名(先着順)

費用：無料

対象：テーマに関心がある方はどなたでも受講いただけます。

申込：裏面の申込用紙に必要事項をご記入のうえ、ファックス(075-354-8808)を送付してください。お電話(075-354-8772)でもかまいません。

または「京・福祉の研修情報ネット」ホームページ([みやこけんしゅう](#) 検索)より、いずれも**開催日前日まで**にお申込みください。

決定通知はいたしません。

定員を超え参加いただけない場合は、ご連絡をさしあげます。

暴風警報・特別警報発令時の対応について

開催当日午前7時現在、京都市に暴風警報、特別警報が発令された場合は、本セミナーを中止または延期します。その際には、皆さまにお電話等でお知らせしますが、気象情報をご確認いただきますよう、お願いいたします。

いきいきライフセミナー 申込用紙 (3月)

ふりがな 氏名			
性別		年齢	()歳代
連絡先	()	—	
	自宅	携帯	職場
	(いずれかに○をつけてください)		
お住まいの行政区	京都市 ()区		
専門職の方のみ 事業所名 その行政区	事業所名		
	行政区		
受講の際に、手話通訳、要約筆記、車いすの使用など、配慮が必要な方はその旨をご記入ください。			
お聞きになりたいこと、気になっていること、不安に思っていること。ご自由にお書きください。			

アクセス

【バス】

市バス4, 17, 205号系統「河原町正面」下車

【電車】

京阪電車「清水五条」下車 徒歩8分

地下鉄烏丸線「五条」下車 徒歩10分

【車】

立体駐車場 最初の1時間410円、以後30分ごとに200円

お問い合わせ・お申込み先

社会福祉法人 京都市社会福祉協議会 社会福祉研修・介護実習普及センター

〒600-8127

京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町83番地の1

(河原町五条下る東側) ひと・まち交流館 京都

電話 075-354-8772

FAX 075-354-8808

E-mail kaigo@kcsw.jp

研修情報 HP ホームページ

<http://www.miyako-kenshu-net.jp/>

京・福祉の研修情報ネット

みやこけんしゅうより

