

# 京都市長寿 すこやかセンター

## 事業案内

住み慣れたこのまちで

いつまでもすこやかな生活を

### 住所

〒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

### 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)

(075) 354-8110 (高齢者 110 番)

### FAX

(075) 354-8742

### ホームページ

長寿すこやかセンター

検索

京都市成年後見支援センター

検索

知恵シルバーセンター

検索

### 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

### 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)

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。

### アクセス

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

#### 市営地下鉄烏丸線

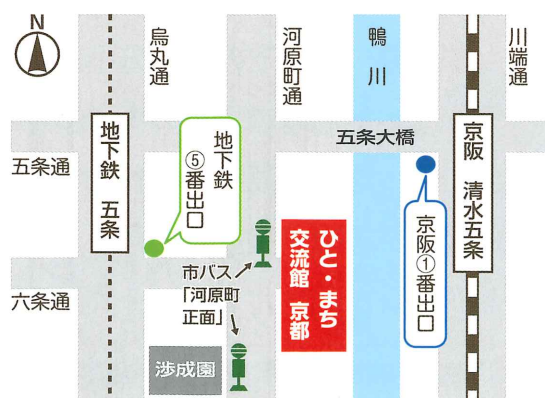
「五条」下車⑤番出口より徒歩約 10 分

バス

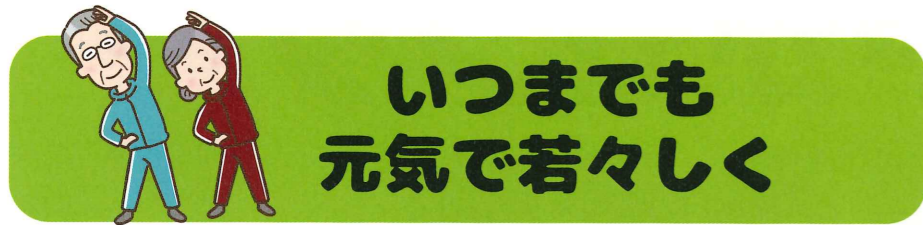
市バス 4・17・205 系統 … 「河原町正面」下車

市バス 80 系統 … 「河原町五条」下車

京阪バス … 「河原町五条」下車

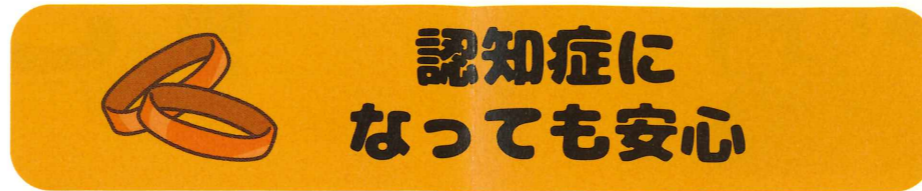


# 高齢者の生きがいづくり、認知症に関すること、成年後見制度、高齢者の生活や介護について役に立つ知識を身に付けていただけるよう、さまざまな講座を開催しています



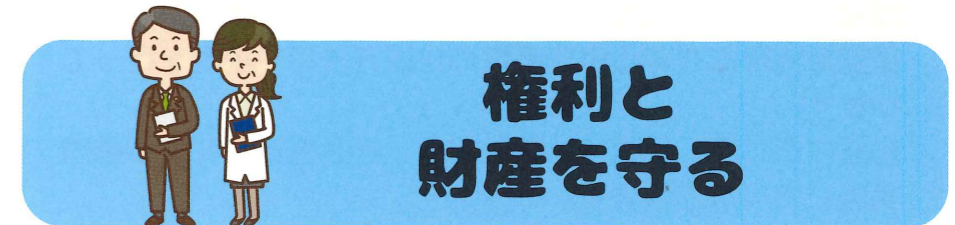
## いつまでも元気で若々しく

種別	内容	対象
すこやか講座	すこやか体操、健康講話、レクリエーションを通じて体力の維持や健康増進を図る講座	市民
すこやか体操インストラクター養成講座	すこやか体操やレクリエーションを学び、インストラクターとして地域で活躍するリーダーを養成する講座	
すこやか体操インストラクターフォローアップ講座	「すこやか体操インストラクター」を対象に、すこやか体操の正しい指導を復習し、レクリエーション技術を身に付けるための講座	
自助具講座	自助具について学ぶ講座	
知恵シルバーセンター	シニア世代の知恵や技能を活かして社会参加を図る「知恵シルバーセンター」の事務局として事業を推進	
情報提供	リーフレットやインターネットなどにより、高齢者のサークル情報やサロン情報の提供 広報誌すこやかかわら版を発行	
老人福祉センター	市内16か所の老人福祉センターを運営・管理し、高齢者の仲間づくりと生きがいづくり、健康づくり・介護予防の取組を推進	



## 認知症になっても安心

種別	内容	対象
認知症サポーター養成講座	認知症の人と家族への応援者である「認知症サポーター」を養成する講座	市民
認知症サポーターステップアップ(アドバンス)講座	「認知症サポーター」を対象に、地域の認知症カフェ等でボランティア活動を行う「認知症アドバンスサポーター」を養成する講座	
認知症アドバンスサポーターフォローアップ講座	「認知症アドバンスサポーター」を対象に、実際のボランティア活動に役立つ知識を身に付ける講座	
キャラバン・メイト養成講座	「認知症サポーター養成講座」の講師役である「キャラバン・メイト」を養成する講座	専門職
認知症研修	認知症支援に役立つ医療的知識を学ぶ研修	
認知症ケース検討会	専門医を交えてケース検討を行い、支援の方向性等を参加者とともに考えていく研修	
おれんじサロンひと・まち(若年性認知症本人交流会)	若年性認知症の本人の交流の場(認知症カフェ) *65歳未満で発症する認知症を若年性認知症といいます。 *家族の同席も可能です。	
認知症の人の介護家族交流会	認知症の人を介護されている家族の交流の場 *必要に応じて、精神科医への個別相談もお受けします。	



## 権利と財産を守る

種別	内容	対象
連続講座「人生の終い支度」(高齢者権利擁護講演会)	人生の終い支度について学び、自身のこととして考えるきっかけづくりのための講座	市民
高齢者虐待防止講演会	高齢者虐待防止を目的とした講演会	
高齢者虐待防止講座	高齢者虐待防止を目的とした講座 *ご要望に応じて、職員を講師として派遣します。	
市民後見人養成講座	市民後見人の養成を目的とした講座	市民 専門職
成年後見セミナー	成年後見制度の具体的内容(利用方法や後見業務等)について学ぶ講座	
成年後見講座	成年後見制度の概要について学ぶ講座 *ご要望に応じて、職員を講師として派遣します。	専門職
高齢者虐待防止のための研修	高齢者虐待について理解を深め、知識や支援の方法を学ぶ研修	

### 一般相談 京都市内にお住まいの高齢者ご本人やそのご家族、高齢者福祉に関わる専門職の方を対象に、長寿すこやかセンターの職員が下記のご相談に応じます。

- ① 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
- ② 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
- ③ 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
- ④ 権利擁護相談 … 高齢者虐待等の権利侵害に関すること
- ⑤ 成年後見相談 … 成年後見制度の利用に関すること
- ⑥ 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
- ⑦ 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



### 専門相談 左記の一般相談を受けられた方の中から、必要に応じて下記の専門家をご相談に応じます。(事前予約制 実施日についてはお問合せください。)

- ① 医師による認知症に関する相談(精神科医・神経内科医)
- ② 司法書士・社会福祉士による成年後見制度の利用に関する相談
- ③ 弁護士による法的トラブルや成年後見制度等の権利擁護に関する相談
- ④ 作業療法士による福祉用具相談
- ⑤ 精神科医による介護職員等のメンタルヘルスに関する相談



## 高齢者110番 ☎ 075-354-8110

高齢者への暴力や介護放棄等の高齢者虐待をはじめ、高齢の方の権利擁護に関する相談を受けています。必要に応じて、弁護士や医師などと連携して相談に応じます。

**相談方法** 電話・来所・メールで受付 月曜日～土曜日 午前9時～午後9時 日曜日・祝日 午前9時～午後4時30分  
\*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。

## 京都市成年後見支援センターの運営

成年後見制度の利用に関する相談をお受けするとともに、家庭裁判所に対する申立書類の作成方法等の説明を行っています。

必要に応じて、弁護士・司法書士・社会福祉士による専門相談におつなぎします。



京都市成年後見支援センター専用電話

**075-354-8815**

## 老人福祉センターの運営

市内16か所の老人福祉センターを運営・管理し、高齢者の仲間づくりと生きがいづくり、健康づくり・介護予防の取組を推進しています。

## 知恵シルバーセンターの運営

シニア世代の知恵や技能を活かして社会参加を図る「知恵シルバーセンター」の事務局として事業を推進しています。



検索

## 社会福祉研修・介護実習普及センター

社会福祉施設・団体職員を対象に、組織運営や援助技術、介助技術、認知症介護について研修を実施し、施設職員のサービスの質の向上に努めています。

また、市民を対象とした認知症や介護技術に関する講座を開催しています。

社会福祉研修・介護実習普及センター **075-354-8771** (社会福祉研修)

**075-354-8772** (介護実習普及センター)

## DVD 図書貸出

長寿すこやかセンターおよび地下1階図書コーナーにおいて、高齢者福祉や認知症に関するDVD・図書の貸し出しを行っています。詳細は、下記ページをご覧ください。

検索

