

京都

すこやか かわらばん

はじめまして

生きいきサロン
サポーターが誕生!

vol.
46

2018年
6月



下京老人福祉センターでの
生きいきサロン
ゲームの様子

京都市長寿すこやかセンター(運営 社会福祉法人 京都市社会福祉協議会)
京都市長寿すこやかセンターでは、認知症・介護等に関する相談をはじめ社会参加の支援、
権利擁護の推進など高齢者に関するさまざまな事業を総合的に行っています。

はじめまして

Hello!

生きいきサロンサポーターです!!

京都市長寿すこやかセンターでは、「生涯現役社会の実現」として生涯を通じて健やかで自立した生活を送ることを目指し、市民の方が趣味やボランティアを通して地域・施設等でいきいきと活動できるよう、様々な取り組みを行っています。今回は、老人福祉センターの「生きいきサロン」で活動を開始した「生きいきサロンサポーター」を紹介します。

生きいきサロンサポーターとは？

老人福祉センターで実施している「生きいきサロン」でレクリエーションをするボランティアです。平成29年度に全2回の研修を実施し、15名の「生きいきサロンサポーター」が誕生しました。そして、平成30年4月から、サポーターとしての活動が始まりました。



生きいきサロンサポーター研修の様子

生きいきサロンとは？

ひとり暮らしや家に閉じこもりがちな方を対象とし、ゲームや作品づくりなどのレクリエーションを通じて、仲間づくりと介護予防に取り組んでいます。(週1回・2時間程度)

実施場所 ※第1種老人福祉センター10か所

- | | |
|-------------|-------------|
| 上京 (月曜午後) | 右京中央 (水曜午後) |
| 左京 (水曜午前) | 西京 (火曜午後) |
| 山科中央 (火曜午後) | 洛西 (火曜午後) |
| 下京 (木曜午後) | 伏見 (水曜午後) |
| 久世西 (水曜午後) | 醍醐 (水曜午後) |

サポーター活動

老人福祉センター「生きいきサロン」での活動の様子です。事前に職員やボランティアの方と打ち合わせを行い、60分程度のレクリエーションの進行を担当しました。

活動の流れ

①すこやか体操
(手遊びや脳トレ体操等)
～10分程度～



②レクリエーション
(ゲームやものづくり等)
～45分程度～



③歌
(童謡・唱歌等)
～5分程度～



サポーター活動をやってみて…

サポーターの声

初めてだったけど、みんなで和気あいあいとできて楽しかった!

レク経験が少ないため、参加者の皆さんに教えてもらうことも多く、勉強になった!



あなたもサポーターになりませんか？

生きいきサロンサポーター研修のご案内

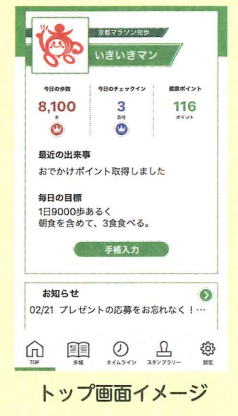
- 日時** 7月6日(金)午前10時～11時30分
7月27日(金)午後2時～3時30分
 - 場所** ひと・まち交流館 京都2階 第1・2会議室
 - 対象** 体操やレクリエーションの指導に興味のある方、生きいきサロンで月1回程度ボランティア活動ができる方 両日とも参加可能な方
 - 費用** 無料(定員15名)
 - 申込** 老人福祉センター等で配架している申込書に氏名・連絡先を記入の上、老人福祉センターへ提出もしくは長寿すこやかセンターまでFAX
- 6月29日(金)締切**



健康長寿のまち・京都
いきいきアプリ
登場!

まち歩きや文化を楽しみながら、みんなで楽しく健康づくり!

京都市では、市民の皆様の主体的な健康づくりを応援するスマートフォン用アプリケーション「健康長寿のまち・京都いきいきアプリ」の配信を開始しました。このアプリを使って、楽しみながら健康づくりをはじめませんか？



アプリの主な機能

- まち歩きや文化を楽しめる **「スタンプラリー機能」**
- 身近な仲間と一っしょに取り組める **「グループ機能」**
- 手軽で便利に記録、応募 **「いきいきポイント手帳機能」**



App Store からダウンロード



Google Play で手に入れよう

いきいきアプリ 検索

無料でダウンロードできます。

詳細は、「健康長寿のまち・京都」ポータルサイトでご確認ください。

お知らせ

老人福祉センターでも、「スマホ体験講座」を実施予定です。お楽しみに!

2018年度から2020年度までの3年間

第7期 京都市民長寿すこやかプランがスタート

京都市民長寿すこやかプランは、京都市における高齢者保健福祉施策の総合的な推進と介護保険事業の円滑な運営を目的として、「高齢者保健福祉計画」と「介護保険事業計画」の2つの計画を一体的に策定されたものです。

プランでは「高齢者一人ひとりが、自らの意思に基づき、住み慣れた地域で、互いに支え合い、いきいきと健やかに暮らせる“健康長寿のまち・京都”をみんなでつくる」を基本理念に、4つの重点取組を掲げ、施策・事業を総合的に推進するとされています。

- 重点取組 1 健康寿命の延伸に向けた健康づくり・介護予防の推進
- 重点取組 2 地域で支え合う地域共生のまちづくりの推進
- 重点取組 3 安心して暮らせる住まい環境の確保と介護サービス等の充実
- 重点取組 4 切れ目ない医療・介護・生活支援サービスの提供体制の強化



「人生100年時代」と言われる中、住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、互いに支え合いながら、身近にできる健康づくりから始めていきましょう。

京都市長寿すこやかセンター

☎075-354-8741

〒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

FAX 075-354-8742

MAIL sukoyaka.info@hitomachi-kyoto.jp

ホームページ

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)

交通機関

- ◆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
- ◆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

京都市成年後見支援センター

☎075-354-8815

