

10月・11月・12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そのご家族を対象とした認知症カフェです。

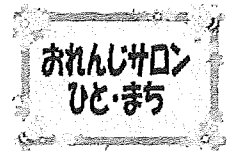
音楽やスポーツ、創作活動を楽しんだり、お茶を飲みながらおしゃべりに花を咲かせる楽しい場です。時には近所の喫茶店に外出することもあります。また、同じ悩みを持つ方同士で情報を交換し合ったり、福祉専門職から具体的な助言を得ることもできます。一人で悩まずに、お気軽にご参加ください！

＜開催日時＞

※65歳未満で発症する認知症を“若年性認知症”と呼びます。

- ◆10月 9日(水) 午後2時～3時30分『語り合い・茶話会』
- ◆10月23日(水) 午後2時～3時30分『スポーツ(卓球など)・茶話会』
- ◆11月13日(水) 午後2時～3時30分『語り合い・茶話会』
- ◆11月27日(水) 午後2時～3時30分『スポーツ(卓球など)・茶話会』
- ◆12月11日(水) 午後2時～3時30分『スポーツ(卓球など)・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(送迎サービスはありません) ※事前予約制
- 内容 卓球等の軽スポーツや茶話会等
- 会場 ひと・まち交流館 京都 2階
- 参加費 各回200円/人(茶菓代)
- 申込み 開催日の1週間前までに電話にて受付(事前に心身の状況等をお聞きます)



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 | 10月16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 ※10/16、12/18 前半は学び合いを予定 |
| | 11月20日(水) | | | |
| | 12月18日(水) | | | |
| 若年性認知症 介護家族交流会 | 10月 9日(水) | 午後2時～3時 | ひとまち交流館 2階 | 語り合い |
| | 11月13日(水) | | | |

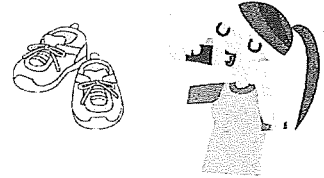


すこやか講座

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 | 時間 | テーマ/講師 |
|---------------|-------------------|---|
| 10月18日 (金) | 午後1時30分～ 3時30分 | 音楽療法で秋の音楽を楽しもう♪ 講師：鷲山 和貴子氏・岩元 弘子氏（音楽療法指導員） |
| 11月15日 (金) | 午後1時30分～ 3時30分 | 認知症について学ぼう ～認知症サポーター養成講座～ 講師：キャラバン・メイト |
| 12月20日 (金) | 午後1時30分～ 3時30分 | 食べることから始める健康づくり 講師：民野 摂子氏（管理栄養士・健康運動指導士） |

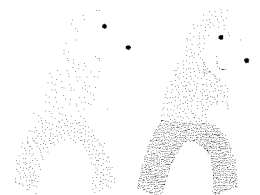
- 対象 京都市在住で、高齢者の社会参加や健康づくりに関心のある方
- 内容 すこやか体操・健康講話・レクリエーション
- 会場 ひと・まち交流館 京都 2階 大会議室
- 参加費 無料
- 定員 70名（先着順・要事前申込み）
- 申込み 開催月の1日から電話、FAX、メールにて受付
「①お名前、②連絡先、③お住まいの行政区」をお伝えください。
- その他 動きやすい服装でご参加ください。水分補給のための飲み物、上履（かかとのある靴）をご持参ください。



すこやか体操インストラクター養成講座

| 開催日 | 時間 | 講師 |
|------------|------------|---|
| ①11月 1日（金） | 午後1時30分～3時 | 川瀬 恵子氏（京都福祉レクリエーション研究会 代表） ※③は、すこやか講座に参加後、修了式を行います |
| ②11月 8日（金） | 午後1時30分～3時 | |
| ③11月15日（金） | 午後1時～4時15分 | |

- 対象 京都市在住で、養成講座修了後、すこやか体操インストラクター（ボランティア）認定を目指して活動できる方、必ず全日程参加できる方
- 内容 すこやか体操の動きや注意点などについて学び、身に付ける
- 会場 ひと・まち交流館 京都 2階 大会議室
- 費用 200円（CD代）
- 定員 30名（先着順・要事前申込み）
- 申込み 9月1日（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。

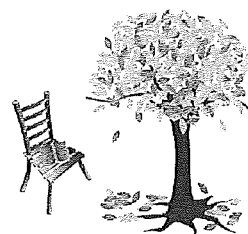




連続講座 人生の終い支度

| | 開催日 | 時間 | テーマ/講師 |
|---|---------------|--------------------|---|
| ① | 11月29日 (金) | 午前10時00～ 11時30分 | ①講演会 『人生の終い支度を考え始めたあなたへ (死生観について考える)』(仮) |
| ② | 12月2日 (月) | 午後1時00分～ 2時00分 | ②あなたが亡くなった時～遺言と相続～ 京都弁護士会 |
| ③ | | 午後2時10分～ 3時10分 | ③老後に使える安心契約 ～見守り契約・任意後見契約・死後事務委任契約～ 成年後見センター・リーガルサポート京都支部 |
| ④ | | 午後3時20分～ 4時30分 | ④人生の終い支度と医療 京都府医師会 |

- 対象 京都市在住、在勤で、本講演会に関心のある方
- 会場 ひと・まち交流館 京都 3階 第4・5会議室
- 参加費 無料(定員に達しない場合は、当日まで申込み可能)
- 定員 各回90名(先着順・要事前申込み、定員になり次第締め切り)
- 申込み 11月1日(金)から電話またはFAX、メールにて受付
「①お名前、②連絡先、③お住まいの行政区(専門職は所在行政区)
④参加を希望する回」をお伝えください。



成年後見セミナー

「成年後見制度」ってどんな制度？

制度の目的から具体的な後見人の業務までを学べる講座です

認知症や知的・精神障害等によって、財産の管理やさまざまな契約を自分ですることが難しい方々の権利を守り、支援するために「成年後見制度」があります。「自分のため、家族のために知っておきたい」「どんな制度か知りたい」といった方々のご参加をお待ちしています。

| 回 | 開催日時 | 時間 | テーマ/講師(予定) |
|---|---------------|----------------------|--|
| ① | 12月12日 (木) | 午前9時30分～ 11時00分 | 成年後見制度とは ～制度の意義・目的と法定後見の申立て手続き～ 成年後見センター・リーガルサポート京都支部 |
| ② | | 午前11時10分～ 午後0時10分 | 任意後見契約の手続きについて知ろう 成年後見センター・リーガルサポート京都支部 |
| ③ | | 午後1時10分～ 2時40分 | 後見業務(身上監護)について知ろう 京都社会福祉士会 ぱあとなあ京都 |
| ④ | | 午後2時50分～ 4時20分 | 後見業務(財産管理)について知ろう 京都弁護士会 |

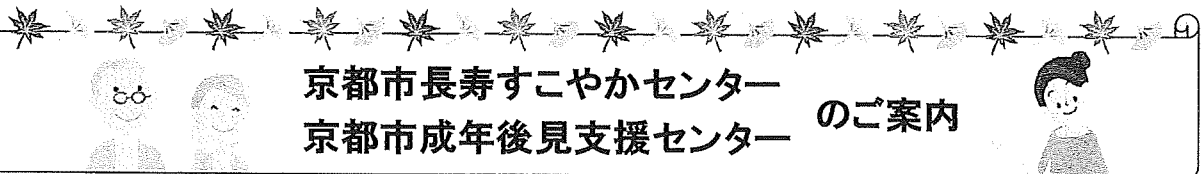
- 対象 京都市在住、在勤で、本セミナーに関心のある方
- 会場 ひと・まち交流館 京都 3階 第4・5会議室
- 参加費 無料(定員に達しない場合は、当日まで申込み可能)
- 定員 各回90名(先着順・要事前申込み、定員になり次第締め切り)
- 申込み 11月1日(金)から電話、FAX、メールにて受付
「①お名前、②連絡先、③お住まいの行政区(専門職は所在行政区)④参加を希望する回」
をお伝えください。



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 | 認知症(若年性認知症を含む)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 | 判断能力が不十分な認知症や障害のある方の契約行為や財産管理を支援する成年後見制度の利用に関すること |
| 介護相談 | 高齢者の介護に関すること |
| 生活・健康相談 | 高齢者の生活や健康、人生の終い支度に関すること |
| 福祉用具相談 | 福祉用具・自助具に関すること |
| 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) 3 5 4 - 8 7 4 1 (京都市長寿すこやかセンター)
(075) 3 5 4 - 8 8 1 5 (京都市成年後見支援センター)

【 F A X 】(075) 3 5 4 - 8 7 4 2

【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。

【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

