

令和3年度 京都市長寿すこやかセンター

7月・8月・9月 事業案内

新型コロナウイルス感染症の感染リスクを防ぐため、延期や規模を縮小して実施する場合がありますので、詳細は長寿すこやかセンターへお問い合わせください。

なお、来所される際はマスク着用の上、平熱より高い場合、せきや風邪症状がある場合は来所を控えていただきますようお願いいたします。



市民後見人養成講座 令和3年度受講者募集

◆「市民後見人」とは？

ご本人が住み慣れたまちで安心して暮らし続けられるよう、地域における支えあいの観点から身近な立場で支援を行うために京都市成年後見支援センターにおいて養成した、親族や専門職（弁護士・司法書士・社会福祉士等）以外の市民のうち、成年後見人等として家庭裁判所から選任された人のことをいいます。

◆「成年後見制度」とは？

認知症や知的障害、精神障害などにより判断能力が十分でない方の権利と財産を守り、ご本人の意思を尊重した生活を支援する制度です。この制度において、ご本人を支援してくれる人を「成年後見人」と呼びます。



ガイダンス（事前説明会）のご案内



開催日	時間	会場	内容
7月17日(土)	午後2時～ 4時40分	ひと・まち交流館 京都 2階 大会議室	講演「市民後見の役割・意義」 市民後見人の活動紹介 (実際に活動している方からの報告) 養成講座の概要(講座の内容・募集方法)

※≪動画配信期間≫7月21日(水)午前9時～7月27日(火)午後5時

※会場あるいは動画視聴のいずれかに参加してください。

- 対象 ・京都市在住で、25歳以上70歳未満の方(令和3年4月1日時点)
・高齢者や障害者に対する福祉活動に理解と熱意がある方
・市民後見人として活動することを希望する方

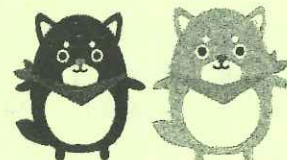
●参加費 無料

●定員 各回70名(先着順)

●申込み 当センター(窓口、ホームページ)又は、各区役所等で配布する案内チラシ裏面「ガイダンス参加申込書」に必要事項を記入し、郵送・FAXにて受付
申込み締切 **7月16日(金)午後5時(必着)**

※養成講座を受講するには、ガイダンスへの出席あるいは動画視聴が必須条件です。

※手話通訳が必要な方、車椅子席ご利用の方は、7月2(金)までに京都市成年後見支援センターへお知らせ下さい。





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

京都市長寿すこやかセンター 京都市成年後見支援センター のご案内



【 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)

【 F A X 】 (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

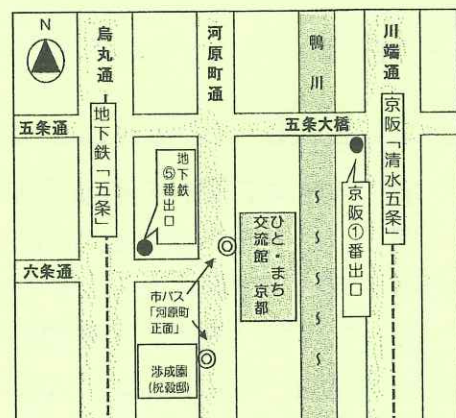
「河原町正面」下車

◆市バス80系統

「河原町五条」下車

◆京阪バス

「河原町五条」下車



ホームページは上記のQRコードからご覧いただくことができます。



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。

ひとりで悩まずに、お気軽にご参加ください！

開催日	時間	テーマ/講師
7月14日(水)	午後2時～3時30分	『語り合いましょう』～茶話会～
7月28日(水)		『スポーツ・茶話会』
8月25日(水)		『スポーツ・茶話会』
9月8日(水)		『語り合いましょう』～茶話会～
9月22日(水)		『スポーツ・茶話会』

※毎月1～2回開催

●対象 京都市内在住の若年性認知症（初期～中期）の方で、介護サービスを利用されていない方

※65歳未満で発症する認知症を“若年性認知症”と呼びます。

※送迎サービスはありません。

●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 大会議室等

●参加費 各回100円/人（飲物代）

●申込み 事前申込制

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します。）



認知症の方の介護家族交流会

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(予定)
介護家族交流会 (毎月開催)	7月21日(水)	ひと・まち交流館京都 3階 第4会議室	語り合い・ミニレクチャー (精神科医によるミニレクチャーを実施し、認知症について学びます)
	8月18日(水)		
	9月15日(水)		
若年性認知症 介護家族交流会 (年7回開催)	7月14日(水)	ひと・まち交流館京都 2階 第1・2会議室	語り合い
	9月8日(水)		

●問合せ・申込み： まずは、当センターへご連絡ください。

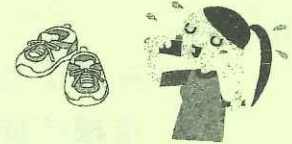


すこやか講座

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	時間	テーマ/講師
7月16日(金)	午後1時30分～ 3時30分	おうちで元気！夏バテに負けないカラダづくり 京都市下京区地域介護予防推進センター
8月20日(金)		おうちで元気！ゆるゆるトレーニング 安藤 里恵氏(シニアヨガインストラクター)
9月17日(金)		認知症を学ぼう キャラバン・メイト

- 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 30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
「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 マスク、上履き(かかとのある靴)、水分補給のための飲み物をご持参ください。
動きやすい服装でご参加ください。



自助具講座 自助具を使って広がる暮らし

「自助具」とは、「自分を助けるための道具」の略で、身体が不自由な方が感じている困難な動作を、ご自身の力で行いやすくするために工夫された福祉用具です。講座では、自助具に触れながら、基礎知識を習得します。

開催日	時間	テーマ/講師
9月30日(木)	午後1時30分～3時30分	自助具についての基礎知識、使用にあたっての留意点を学びます 講師：渡邊 聡 氏(京都府作業療法士会)

- 対象 自助具に関心のある福祉介護専門職等の方
- 会場 ひと・まち交流館 京都 3階 第4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 30名(先着順・要事前申込)
- 申込み 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)」をお伝えください。

