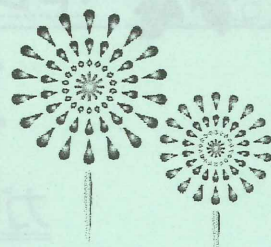


平成28年度 京都市長寿すこやかセンター

# 7・8・9月 事業案内



## 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になっています。

| 開催日時                    | 健康講話テーマ／講師                                               |
|-------------------------|----------------------------------------------------------|
| 7月15日（金）<br>13：30～15：30 | バランスよく食べて健康長寿を目指そう！<br>講師：木戸 詔子 氏（京都女子大学栄養クリニック 副クリニック長） |
| 8月19日（金）<br>13：30～15：30 | 転ばないからだづくり（転倒予防体操）<br>講師：今井 優 氏（下京区地域介護予防推進センター 健康運動指導士） |
| 9月16日（金）<br>13：30～15：30 | 笑顔で楽しく健康づくり ～笑いヨガ～<br>講師：美濃 佳奈子 氏（笑いヨガインストラクター）          |

●対 象： 高齢者の社会参加や健康づくりに関心のある市民の方

●会 場： 「ひと・まち交流館 京都」 2階 大会議室

●定 員： 70名（要事前申込み・先着順）

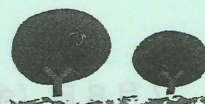
●内 容： すこやか体操・健康講話・レクリエーション

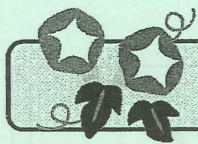
●申込み： 開催月の1日から

電話、FAX、E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。

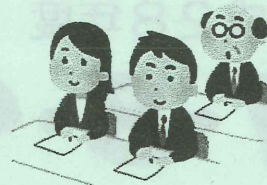




## 市民後見人 養成講座

# 平成28年度 受講生募集中

## ガイダンス（事前説明会）のご案内



### 「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」等と呼びます。

### 「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。

#### <ご注意>

**養成講座を受講するには、ガイダンスの参加が必須条件です。**

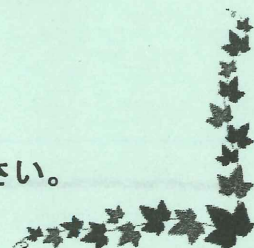
|      |     |                     |
|------|-----|---------------------|
| 開催日時 | 第1回 | 7月21日（木）14：00～16：40 |
|      | 第2回 | 7月23日（土）14：00～16：40 |

\*同じ内容の説明会を2回実施します。必ずどちら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（平成28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
- 内容：講演「市民後見人の意義と役割」  
市民後見人の活動紹介（実際に活動している市民後見人からの報告）  
養成講座の概要（養成講座の内容・募集方法）
- 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：各回70名ずつ（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  
\*申込み締切7月20日（水）17時（必着）

《手話通訳が必要な方、車椅子席ご利用の方》

7月8日（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。





## 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」

認知症カフェ「おれんじサロン ひと・まち」では、若年性認知症の人にとって自分らしさを発揮し、交流や情報交換、こころが安らぐ場所として運営しています。高齢者向けの介護サービスは充実していますが、なかなか自分に合う場所がない、認知症になったからと家に引きこもったり、周囲からの理解が得られない等、一人で悩んでいませんか？

同じ立場の人同士でお茶を飲みながらお話したり、悩みを共有したりしましょう！

その他にも、どんなことをしたいかみんなで一緒に決めて、楽しいひとときを過ごしましょう♪

※65歳未満で発症する認知症を“若年性認知症”と呼びます。



前回のテーマ『テーブルバレー』

|      |                                           |
|------|-------------------------------------------|
| 開催日時 | 7月27日(水) 14:00~15:30<br>『テーブルバレーなど』 *大会議室 |
|      | 8月24日(水) 14:00~15:30<br>『臨床美術』            |
|      | 9月28日(水) 13:00~14:30<br>『喫茶店に出かけよう!』 *外出  |

(※平成28年7月~9月の予定です。)

- 対象：若年性認知症の方で介護サービスを利用されていない方、  
本人が一人で来られるか、家族と一緒に来られる方
- 内容：簡単な体操・音楽・創作活動、茶話会、個別相談
- 会場：「ひと・まち交流館 京都」2階第1・2会議室（内容により変更する場合あり）
- 定員：10名（要事前申込み・先着順）
- 申込み：電話にて開催の1週間前まで  
（事前にお身体の状況などお聞きしています。）



## 認知症の方の介護家族交流会

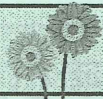
介護者同士の交流を通じて、認知症に対する理解をさらに深めるとともに、同じような経験を持つ者同士だからこそわかる思いや大変さ、言葉にしにくい思いを共感する場となっています。参加者同士の話から、困りごとを解決するヒントを得ることもできます。

認知症の方と家族の会の相談員と精神科医の椿医師から助言もあります。

- 対象：認知症の方を介護されている家族の方
- 内容：グループに分かれての語り合いなど
- 会場：「ひと・まち交流館 京都」3階 第4会議室
- 定員：20名（要事前申込み・先着順）
- 申込み：電話、FAX、Eメールにて、

「①お名前、②連絡先、③お住まいの行政区、  
④どなたを介護されているか」をお伝えください。

|      |                                |
|------|--------------------------------|
| 開催日時 | 7月20日(水) 13:30~15:30<br>『語り合い』 |
|      | 8月17日(水) 13:30~15:30<br>『未定』   |
|      | 9月21日(水) 13:30~15:30<br>『語り合い』 |



# 高齢者虐待防止講演会

## 「支える側が支えられるとき」

～認知症の母が  
教えてくれたこと～

講師：藤川 幸之助 氏



読売新聞社提供

- ✦ 詩人・児童文学作家。小学校の教師を経て、現在は認知症の母親の介護の経験をもとに、命や認知症を題材にした作品を作り続けている。
- ✦ 著作『徘徊と笑うなかれ』（中央法規）、ポストカード詩集『命が命を生かす瞬間』（東本願寺出版）等、多数

●会 場： 「ひと・まち交流館 京都」 2階 大会議室

●参加費： 無 料

●申込み： 7月1日（金）より電話・FAXにて

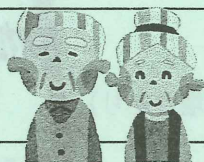
8月5日（金）

14：00～16：00

20年以上にわたる認知症の母親の介護生活の中で、介護者である藤川さんと、介護される側のお母さんとの一旦は失われかけた関係を、どのように回復し、支える側（介護者）が支えられるという関係になっていったのか、お話をうかがいます。

開  
催  
内  
容

《手話通訳が必要な方》7月22日（金）までに京都市長寿すこやかセンターへお知らせ下さい。



## 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）

【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～土／9：00～21：30 日・祝／9：00～17：00

17：00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（12／29～1／4）

### 【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

