

平成28年度

京都市長寿すこやかセンター

1・2・3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ともなっています。

開催日時	健康講話テーマ／講師
平成29年 1月20日（金） 13：30～15：30	自分らしく老いじたく ～エンディングノートを使って、 自分のこれからをまとめてみませんか～ 講師：直江 花子 氏（日本エンディングサポート協会 理事）
平成29年 2月17日（金） 13：30～15：30	脳の健康チェック ～軽度認知障害検査 ファイブ・コグ～ 講師：長井 徹夫 氏（京都市左京区地域介護予防推進センター）
平成29年 3月17日（金） 13：30～15：30	できるだけ聞こえる暮らしを ～聴力について～ 講師：高津 容子 氏（内科・耳鼻咽喉科 勝見医院 院長）

●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。



平成28年度 高齢者権利擁護講演会

●開催日時 平成29年1月26日(木) 午後2時～4時30分

～安心して老後を迎えるために、今、準備しておくこと～

第1部 「自分らしい最期を迎えるために」

～終末期医療の選択とその意思表示～



講師 山極 哲也 氏 (日本バプテスト病院ホスピス部長 医師)
保福 悦子 氏 (バプテスト居宅介護支援事業所
主任介護支援専門員)

●時間 午後2時10分～3時10分(60分)

●内容 その人らしい最期を迎えるための準備として、「緩和ケア」、「ホスピス」、「リビングウィル」など終末期医療に関わる内容やそれを取り巻く現在の医療介護サービス・体制についての講義

第2部

「自分の財産を守り、引継ぐために準備しておくこと」

講師 朝子 はんな 氏 (梅小路司法書士事務所 司法書士)



●時間 午後3時20分～4時20分(60分)

●内容 判断力が不十分になった時の備えとして、任意後見制度を中心とした成年後見制度や、遺言・エンディングノートの作成についての講義



●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 2階 大会議室

●定員 100名(先着順・要事前申込み、定員になり次第締め切り)

●参加費 無料

*定員に達しない場合は、当日まで申込み可能

●申込み 電話またはFAX、E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。



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志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、気軽にご参加ください！

※65歳未満で発症する認知症を“若年性認知症”と呼びます。



開催日時

1月25日(水) 14:00~15:30
『語り合いましょう』～茶話会～

2月22日(水) 14:00~15:30
『臨床美術を体験しよう』①臨床美術・②茶話会
*②茶話会のみ参加可

3月22日(水) 14:00~15:30
『語り合いましょう』～茶話会～

(※平成29年1月～3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
- 参加費：各日茶話会(一人100円)・臨床美術2/22(材料費含む 一人600円)
- 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：20名(先着順・要事前申込み)
- 申込み：電話にて開催の1週間前までに申し込んでください。(事前にお身体の状態などお聞きしています。)



認知症の人の介護家族交流会



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。

認知症の人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(先着順・要事前申込み)
- 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

1月18日(水) 13:30~15:30
語り合い

2月15日(水) 13:30~15:30
『成年後見制度について学ぼう』

3月15日(水) 13:30~15:30
語り合い

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 (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
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
生活・健康相談	高齢期の心身の不満や、生活の不安、悩みに関すること
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	成年後見制度の利用に関すること
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
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)

【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

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(12/29～1/4)

【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

