

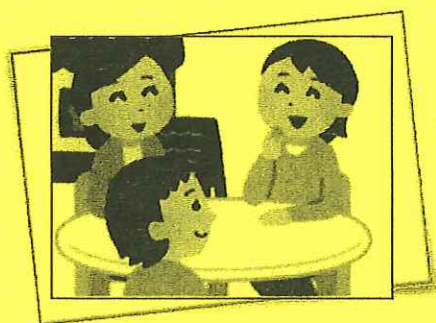
平成31年度 京都市長寿すこやかセンター

4月・5月・6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> (予定)

◆4月24日(水) 午後2時～3時30分
『スポーツ・茶話会』

◆5月 8日(水) 午後2時～3時30分
『語り合いましょう』～茶話会～

◆5月22日(水) 午後2時～3時30分
『スポーツ・茶話会』

◆6月26日(水) 午後2時～3時30分
『スポーツ・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
※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
- 参加費 各回200円/人(茶菓代)
- 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

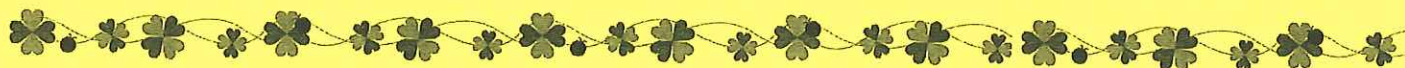
認知症の方を介護されているご家族同士の交流を通じて、認知症に対する理解をさらに深めるとともに、介護の大変さや思いを共有したり、困りごとを解決するヒントを得る場として開催しています。
※希望者には、精神科医による個別相談も行っています。

●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（予定）
介護家族交流会	4月17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
	5月15日（水）			語り合い
	6月19日（水）			前半 語り合い 後半 学び合い
若年性認知症 介護家族交流会	5月 8日（水）	午後2時～3時	ひとまち交流館 2階 和 室	語り合い

●問合せ・申込み：まずは、京都市長寿すこやかセンターへご連絡ください。



認知症アドバンスサポーター養成講座

認知症サポーターの方（これまでに、「認知症サポーター講座」を受講された方）で、認知症の方と
そのご家族や高齢者が地域で安心して暮らせるよう、「見守り」や「居場所づくり」（認知症カフェなど）
等にお手伝いいただける方を養成する講座です。

日時：5月13日（月） 午後1時30分～4時30分

対象：①②両方に該当する方。

①京都市に在住・在勤で認知症サポーター講座を受講済みの方。

②認知症の方やそのご家族に関わる活動に参加できる方。

会場：「ひと・まち交流館京都」3階 第4会議室

定員：40名 ※要事前申込、先着順



申込：4月15日より先着順で申込を受付します。当センターへ電話または来所
にてお申込み下さい。

参加費：無料





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
4月19日（金）	午後1時30分～ 3時30分	ココロもカラダもスッキリ体操 講師：山川 直美氏（健康運動指導士）
5月17日（金）	午後1時30分～ 3時30分	音楽療法で春の音楽を楽しもう♪ 講師：鷺山 和貴子氏・岩元 弘子氏（音楽療法指導員）
6月21日（金）	午後1時30分～ 3時30分	ながら運動で猛暑を乗り切ろう 講師：窓場 朱根氏（京都市下京区地域介護予防推進センター 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（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 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。



成年後見セミナー

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。制度の目的や具体的な業務について知っていただく講座を開催します。「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。

	開催日	時間	テーマ／講師（予定）
①	6月22日 （土）	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～ 12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（財産管理）について ～親族後見人が気をつけたいこと～ 京都弁護士会
④		午後 2時50分～ 4時20分	後見業務（身上監護）について知ろう 京都社会福祉会 ぱあとなあ京都

●対象 京都市在住、在勤で、本セミナーに関心のある方。

過去に同セミナーに参加したことのある方は対象外です。

●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 6月 1日（土）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がず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。

【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

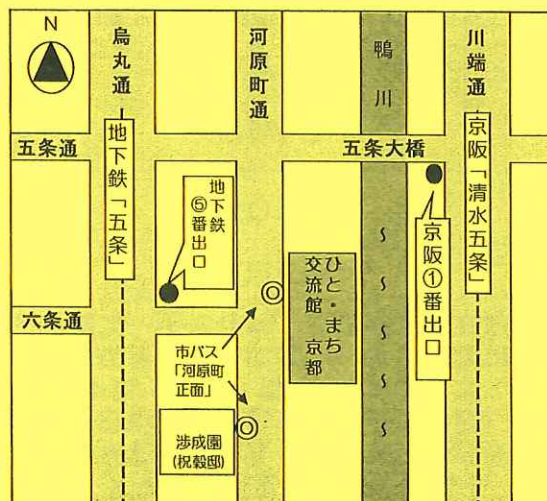
「河原町正面」下車

◆市バス80系統

「河原町五条」下車

◆京阪バス

「河原町五条」下車



2019年4～6月

やさしい介護講座

この講座は、介護について学びたい一般市民の方を対象に開催します。

ご家庭で介護の必要な方がおられる方、これから介護を必要としている方はぜひ受講ください。

和気あいあいとした雰囲気の中、介護についての知識や介助方法について学びます。

日程	テーマ
4月 5日（金）	もの忘れとは違う『認知症』 症状の理解と予防方法
4月15日（月）	認知症を抱える方との接し方、コミュニケーションの方法
4月25日（木）	介護保険制度の上手な利用とその相談窓口
5月 8日（水）	寝返り、起き上がりの方法と介助（★実技）
5月20日（月）	ベッドと車いすの乗り移りの方法と介助（★実技）
5月31日（金）	杖・シルバーカー・車いすを使った移動の方法と介助（★実技）
6月10日（月）	排泄介助の考え方、排尿のしくみ、トラブル解消法
6月20日（木）	排泄の介助、おむつのしくみ、おむつの当て方・選び方（★実技）

時 間：13：30～15：30

会 場：ひと・まち交流館京都 下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町 83 番地の 1（河原町正面東側）

受 講 料：無料

対 象：京都市内に在住か通勤通学の方で、介護や福祉の仕事や資格取得をしていない方

申込方法：各開催月の前月 1 日より受付、各開催日の前日までに裏面の申込用紙に必要事項をご記入の上 FAX を送信していただくか、電話にて直接お申込みください。

ご参加いただけない場合のみ、ご連絡をさしあげます。

そ の 他：各テーマの詳細は、次ページ以降ご確認ください。

お問い合わせ・お申込み先

社会福祉法人 京都市社会福祉協議会 社会福祉研修・介護実習普及センター

〒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（河原町正面東側）ひと・まち交流館京都 3 階

電話 075-354-8772 / FAX 075-354-8808 / E-mail kaigo@kcsw.jp

研修情報ホームページ 京・福祉の研修情報ネット [みやこけんしゅう](#)より

交通案内

【バス】市バス 4, 17, 205 号系統「河原町正面」下車

【電車】京阪電車「清水五条」下車 徒歩 8 分

地下鉄烏丸線「五条」下車 徒歩 10 分

【車】立体駐車場 最初の 1 時間 410 円、以後 30 分ごとに 200 円

暴風警報・特別警報発令時の対応について

講座開催当日の午前 7 時現在、また講座開始までに京都市に暴風警報、

特別警報が発令された場合は、講座を中止または延期いたします。

その際には、皆さまにはお電話等でお知らせしますが、気象情報を

ご確認くださいませよう、お願いいたします。



やさしい介護講座（4月）

2019年度

日程	テーマ・講師	会場	定員
5日 (金)	もの忘れとは違う『認知症』症状の理解と予防方法 講師：三幸会 北山病院 澤田 親男 氏（医師）	3階 第4・5会議室	70名
	認知症は予防できるの？治るの？どんな診断で検査があるの？認知症を正しく理解することで予防やケアの方法も変わります。治療法や薬についても学べる内容です。		
15日 (月)	認知症を抱える方との接し方、コミュニケーションの方法 講師：京都市社会福祉協議会 介護保険事業部 岩崎 由香里 氏 (京都市認知症介護指導者/主任介護支援専門員)	3階 第4・5会議室	70名
	認知機能が低下すると不安や混乱を感じる事が増えるため、自分が受け入れられているのか否かにとても敏感になります。何を望んでおられるかを考えられる接し方のポイント、コミュニケーションが難しい場合の対応方法を学びます。		
25日 (木)	介護保険制度の上手な利用とその相談窓口 講師：京都市東山地域包括支援センター 中村 豪 氏 (主任介護支援専門員)	3階 第4・5会議室	70名
	介護保険や様々な制度、相談窓口の利用方法などを学びます。介護保険の仕組み、申請の仕方、そして上手な利用方法について知ります。また地域包括支援センターは、どんなところ？その役割を学べる内容です。		

- 開催時間は、各回13：30～15：30（受付は13：00から始めます）
- 対象は、京都市内に在住か通勤通学の方で、介護や福祉の仕事や資格取得をしていない方
- 各開催月の前月1日より受け付けを行います。3月1日（金）からとなりますので、ご注意ください。
- FAXでお申込みをされる場合は、下記の申込書に必要事項をご記入ください。

FAX 番号 075-354-8808

ご参加いただけない場合のみ、ご連絡をさしあげます。

4月 申込書

受講希望日	☐ 5日（金） ☐ 15日（月） ☐ 25日（木）		
	ご希望のテーマの口に✓を入れてください。		
ふり かな 氏 名	性別（ ）		年齢（ ）
連絡先	電話	*受講の際に、配慮が必要な方はその旨をご記入ください。	
	ファックス		
お住まいの 行政区	京都市（ 区）		

本講座は、福祉の現場で勤務されている方、ホームヘルパーなどの資格をお持ちの方のご受講をご遠慮いただいています。該当はありませんか？ はい ・ いいえ （どちらか〇をつけてください。）

専門職の方は、対象を専門職に限定した研修を企画しています。ご案内いたしますので、お問合せください。

【お問合せ・申込先】

社会福祉法人 京都市社会福祉協議会 社会福祉研修・介護実習普及センター

〒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（河原町正面東側）

ひと・まち交流館 京都 3階

電話 075-354-8772 / FAX 075-354-8808 / E-mail kaigo@kcsw.jp

やさしい介護講座（5月）

2019年度

日程	テーマ・講師	会場	定員
8日 (水)	寝返り、起き上がりの方法と介助（★実技） 講師：医療法人亀岡病院 須田 泰正 氏（理学療法士）	1階 福祉用具展示コーナー	20名
	寝返りと起き上がりの方法について、実技を中心に習得します。私たちはいつもどのように寝返りなどを行っているでしょう。無意識の動作を意識して行い、自然な動きと力任せではない介助方法を、介護ベッドやスライディングシートなどの福祉用具を活用し、安楽に安全な介護ができる方法を学びます。		
20日 (月)	ベッドと車いすの乗り移りの方法と介助（★実技） 講師：島 真理子 氏（作業療法士）	2階 第1・2会議室	20名
	ベッドと車いすの乗り移りの方法について、実技を中心に習得します。乗り移りの方法はどのくらいあるかご存知ですか。「よっこらしょ」と持ち上げて介助をしていませんか。力任せではない介助方法でお互い安楽に安全な介護ができる方法を福祉用具の移乗用具を利用し学びます。		
31日 (金)	杖・シルバーカー・車いすを使った移動の方法と介助（★実技） 講師：船谷 俊彰 氏（作業療法士）	2階 大会議室	20名
	歩行の特性を知り、歩行支援用具をうまく活用します。自分の杖の長さは？どんなシルバーカーが使いやすいかな。実際に使い比べてみましょう。車いすの移動では、でこぼこ道や段差の上り下りなどのコツをつかむことで、楽に移動ができる方法を学べる内容です。		

- 開催時間は、各回13：30～15：30（受付は13：00から始めます）
- 対象は、京都市内に在住か通勤通学の方で、介護や福祉の仕事や資格取得をしていない方
- ★印のテーマでは、男女グループに分かれて、実技を中心に実習を行います。動きやすい服装でお越しください。
- 各開催月の前月1日より受け付けを行います。4月1日（月）からとなりますので、ご注意ください。
- FAXでお申込みをされる場合は、下記の申込書に必要事項をご記入ください。

FAX 番号 075-354-8808

ご参加いただけない場合のみ、ご連絡をさしあげます。

5月 申込書

受講希望日	☐ 8日（水） ☐ 20日（月） ☐ 31日（金）		
	ご希望のテーマの口に✓を入れてください。		
ふり がな 氏 名	性別（ ）		年齢（ ）
連絡先	電話 ----- ファックス	*受講の際に、配慮が必要な方はその旨をご記入ください。	
お住まいの 行政区	京都市（ 区）		
本講座は、福祉の現場で勤務されている方、ホームヘルパーなどの資格をお持ちの方のご受講をご遠慮いただいています。該当はありませんか？ はい ・ いいえ （どちらか○をつけてください。） 専門職の方は、対象を専門職に限定した研修を企画しています。ご案内いたしますので、お問合せください。			

【お問合せ・申込先】

社会福祉法人 京都市社会福祉協議会 社会福祉研修・介護実習普及センター

〒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（河原町正面東側）

ひと・まち交流館 京都 3階

電話 075-354-8772 / FAX 075-354-8808 / E-mail kaigo@kcs.jp

やさしい介護講座（6月）

2019年度

日程	テーマ・講師	会場	定員
10日 (月)	排泄介助の考え方、排尿のしくみ、トラブル解消法 講師：高齢生活研究所・むつき庵 浜田 きよ子 氏（代表）	2階 大会議室	20名
	排泄についての疑問や失敗は相談しづらく、問題を抱えたままではありませんか？また排泄の問題は、その他の介護の問題にも大きな影響を与えます。排泄の知識や、排尿のメカニズムを学び、実際の介護の場面につなげます。		
20日 (木)	排泄の介助、おむつのしくみ、おむつの当て方・選び方（★実技） 講師：むつき庵 大坪 麻理 氏 むつき庵 平田 亮子 氏	3階 第5会議室	20名
	排泄の失敗は、ご本人にも介助者にも負担が大きいものです。介助の方法、おむつのあて方の実技を行います。またおむつのしくみを理解して、選び方を学びます。		

- 開催時間は、各回13：30～15：30（受付は13：00から始めます）
- 対象は、京都市内に在住か通勤通学の方で、介護や福祉の仕事や資格取得をしていない方
- ★印のテーマでは、男女グループに分かれて、実技を中心に実習を行います。動きやすい服装でお越しください。
- 各開催月の前月1日より受け付けを行います。5月1日（水）からとなりますので、ご注意ください。
- FAXでお申込みをされる場合は、下記の申込書に必要事項をご記入ください。

FAX 番号 075-354-8808

ご参加いただけない場合のみ、ご連絡をさしあげます。

6月 申込書

受講希望日	☐ 10日（月） ☐ 20日（木）		
	ご希望のテーマの口に✓を入れてください。		
氏名	性別（ ）	年齢（ ）	
連絡先	電話	*受講の際に、配慮が必要な方はその旨をご記入ください。	
	ファックス		
お住まいの行政区	京都市（ ）区		

本講座は、福祉の現場で勤務されている方、ホームヘルパーなどの資格をお持ちの方のご受講をご遠慮いただいています。該当はありませんか？ はい ・ いいえ （どちらか○をつけてください。）

専門職の方は、対象を専門職に限定した研修を企画しています。ご案内いたしますので、お問合せください。

【お問合せ・申込先】

社会福祉法人 京都市社会福祉協議会 社会福祉研修・介護実習普及センター

〒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（河原町正面東側）

ひと・まち交流館 京都 3階

電話 075-354-8772 / FAX 075-354-8808 / E-mail kaigo@kcsw.jp

2019 年度

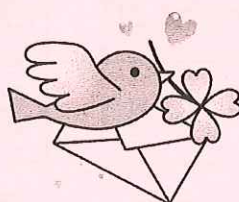
認知症の人の 介護家族交流会

[毎月第3水曜日 13:30~15:30]

似た経験を持つ者だからこそ
わかる思いや大変さを共感
できる！

交流会終了後、ご希望
の方は精神科医による
個別相談も受けられる！

困りごとを解決する
ヒントを得よう！



介護者同士の交流で、
認知症の理解をさらに
深めよう！

対 象

認知症のご家族を介護されている方

※参加者もしくはご本人が京都市在住の方 ※在宅で介護の方

定 員

20名（事前にお申し込みください）

内 容

グループに分かれての語り合い
（介護に対する悩みや思いを話します）

参加費

無料

場 所

ひと・まち交流館 京都 3階 第4会議室

申込先

京都市長寿すこやかセンター

電話: 075-354-8741 FAX: 075-354-8742

Eメール: sukoyaka.info@hitomachi-kyoto.jp

2019年度 スケジュール

お気軽に
ご参加下さい！

開催日	時間	内容(予定)
4月17日(水)	13:30～15:30	語り合い
5月15日(水)	13:30～15:30	語り合い
6月19日(水)	13:30～15:30	学び合い・語り合い
7月17日(水)	13:30～15:30	語り合い
8月21日(水)	13:30～15:30	語り合い
9月18日(水)	13:30～15:30	学び合い・語り合い
10月16日(水)	13:30～15:30	語り合い
11月20(水)	13:30～15:30	語り合い
12月18日(水)	13:30～15:30	学び合い・語り合い
1月15日(水)	13:30～15:30	語り合い
2月19日(水)	13:30～15:30	語り合い
3月18日(水)	13:30～15:30	学び合い・語り合い

※学び合いは認知症介護の関連の内容を予定しています。

京都市長寿すこやかセンター

河原町五条下る東側
「ひと・まち交流館 京都 4階」
〒600-8127 京都市下京区西木屋町通
上ノ口上る梅湊町83-1



2019 年度

若年性認知症の人の 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語り合いによるピアサポートや交流を通じて、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。

【開催日時】 第2水曜日 14:00~15:00

5/8 ・ 7/10 ・ 9/11 ・ 10/9

11/13 ・ 2/12 ・ 3/11

●場 所：ひと・まち交流館 京都 2階

●対 象：若年性認知症のご家族を介護されている方

※参加者もしくはご本人が京都市在住の方 ※在宅で介護の方

●参加費：無料

※15時からの茶話会に参加の場合は
200円（喫茶代）必要

●申込先：京都市長寿すこやかセンター

☎354-8741





■交通機関

【バス】市バス4, 17, 205号系統「河原町正面」下車

【電車】京阪電車「清水五条」下車 徒歩8分

地下鉄烏丸線「五条」下車 徒歩 10 分

【車】立体駐車場 最初の1時間 410 円、以後 30 分ごとに 200 円

京都市長寿すこやかセンター

〒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

TEL : 075-354-8741 FAX : 075-354-8742 E-mail : sukoyaka.info@hitomachi-kyoto.jp

■開館時間 平日：午前9時～午後9時半

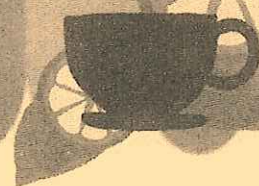
日曜・祝日：午前9時～午後5時

■休館日 毎月第3火曜日（国民の祝日にあたる場合は翌日）

年末年始 (12月29日~1月4日)

おれんじサロン ひと・まち

若年性認知症本人交流会



2019 年度 4 月～6 月の日程（予定）

日にち	プログラム内容
4 月 2 4 日（水）	スポーツ（卓球など）・茶話会
5 月 8 日（水）	語り合い・茶話会
5 月 2 2 日（水）	スポーツ（卓球など）・茶話会
6 月 2 6 日（水）	スポーツ（卓球など）・茶話会

時 間 午後2時00分～3時30分

場 所 ひと・まち 交流館 京都（裏面の地図を参照ください）

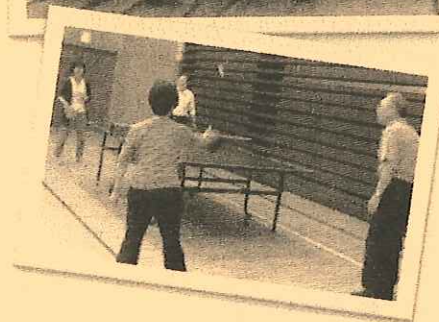
参加費 200円（茶話会代）

対 象 （事前予約制）

- 若年性認知症（初期～中期）の方
- 介護サービスを利用していない方を優先します。
- 本人が一人で来られるか、家族等の介護者と一緒に来られる方（送迎はありません）

お申込み 京都市長寿すこやかセンター

Tel 075-354-8741



京都市長寿すこやかセンター アクセス



■交通機関

【バス】市バス 4, 17, 205 号系統「河原町正面」下車

【電車】京阪電車「清水五条」下車 徒歩 8 分

地下鉄烏丸線「五条」下車 徒歩 10 分

【車】立体駐車場 最初の 1 時間 410 円、以後 30 分ごとに 200 円

京都市長寿すこやかセンター

〒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

TEL : 075-354-8741 FAX : 075-354-8742 E-mail : sukoyaka.info@hitomachi-kyoto.jp

■開館時間

平日 : 午前 9 時～午後 9 時半

日曜・祝日 : 午前 9 時～午後 5 時

■休館日

毎月第 3 火曜日 (国民の祝日にあたる場合は翌日)

年末年始 (12 月 29 日～1 月 4 日)