

令和2年度 京都市長寿すこやかセンター

1月・2月・3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。



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。

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
1月27日（水）	午後2時～3時30分	『スポーツ・茶話会』
2月10日（水）		『語り合いましょう』～茶話会～
2月24日（水）		『スポーツ・茶話会』
3月10日（水）		『語り合いましょう』～茶話会～
3月24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（茶代）

●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 （毎月開催）	1月20日（水）	午後1時30分～ 3時30分	ひと・まち交流館京都 3階 第4会議室	語り合い （※認知症や介護 に関する学び合い を行う場合あり）
	2月17日（水）			
	3月17日（水）			
若年性認知症 介護家族交流会 （年7回開催）	2月10日（水）	午後2時～3時	ひと・まち交流館京都 2階 第1・2会議室	語り合い
	3月10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

この講座では、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
1月15日（金）	午後1時30分～ 3時30分	イスに座って簡単体操 講師：原 有香氏（健康運動実践指導者）
2月19日（金）	午後1時30分～ 3時30分	肩と首の痛みについて 講師：渡辺 全夫氏（整形外科医）
3月19日（金）	午後1時30分～ 3時30分	ほぐし動作と健康ヨガ 講師：安藤 里絵氏（シニアヨガインストラクター） ※初めて受講される方が対象です。10月のすこやか講座を受講された方はご遠慮下さい。

●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。

マスクをしていない方、当日、来所前に検温し、平熱より高い場合、せきや風邪症状のある方は参加できません。



無料で講師の派遣を行っています

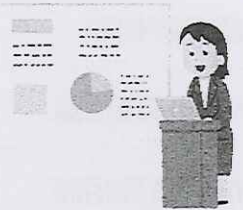
○受講対象者は、京都市内に在住・在勤の方となります。

5名以上の受講者確保のうえ、お申込下さい。

○会場（京都市内に限る）の確保は申込者側でお願いします。

※介護サービス事業者がその従事者に対して実施する研修（職員研修等）は、「認知症サポーター養成講座」の対象とはなりません。

※その他詳細は、電話・チラシ等でご確認のうえ、お申込をお願い致します。



認知症サポーター養成講座

認知症について基本的なことを学び、地域の私たちにできることを考える講座です。

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気によるもので、65歳以上では、7人に1人に症状があると言われています。

京都市では認知症を理解し、認知症の人やそのご家族を守る「認知症サポーター」の養成を進め、「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」を目指しています。あなたも、認知症の人と家族の応援者「認知症サポーター」になりませんか？

【講座内容】

- ◆認知症の基礎知識（症状など）
- ◆認知症の人への接し方
- ◆認知症サポーターとは？
- ◆認知症の人やご家族に対して、
私たちができることはどんなこと？



成年後見講座



【講座内容】

- ◆成年後見制度ってどんな制度？
- ◆制度を利用するメリットは？
- ◆どんな支援が受けられるの？
- ◆京都市での取り組みは？



○本講座は、制度概要や支援内容の説明を中心に構成しています。

○成年後見制度に関する個別・具体的な相談につきましては、電話・メール・来所により当センターで受付けています。（予約不要・無料）



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/>



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。

【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

