

令和3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、若年性認知症の人同士が出会い交流する認知症カフェです。本人のやってみたいことや生活の中で工夫している情報等、様々なことについて思いを語り合っています。



開催日	開催時間
1月26日(水)	午後2時～3時30分
2月9日(水)	
3月9日(水)	
3月23日(水)	



「おれんじサロン ひと・まち」の様子をFacebookページで紹介しています。



※毎月1～2回開催

- 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
- 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。

- 参加費 各回100円/人（茶代）
- 問合せ・申込み まずは、当センターへご連絡ください。





認知症の人の介護家族交流会

認知症の人在宅で介護す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。

●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19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)
	2月16日(水)		
	3月16日(水)		
若年性認知症 介護家族交流会 (年7回開催)	2月9日(水)	ひと・まち交流館京都 2階 和室	語り合い
	3月9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
1月21日(金)	午後1時30分～ 3時30分	おうちで元気！ゆるゆるトレーニング 講師：安藤 里絵氏(シニアヨガインストラクター)
2月18日(金)	午後1時30分～ 3時30分	認知症について学ぼう 講師：認知症地域支援推進員
3月11日(金) ※第2週	午後1時30分～ 3時30分	おうちで元気！頭とカラダもすっきり体操 講師：山川 直美氏(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 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。



知恵シルバーセンター

借いてみようシニア世代の知恵と力！

知恵シルバーセンターは「シニア世代」と地域や福祉施設などをつなぐコミュニケーションセンターです。趣味や特技などをボランティアとして活かす団体のみなさまや、シニア世代の力を借りたい地域や福祉施設のみなさまにご利用いただいています。

現在135の団体が登録しています。
ジャンルは、音楽やスポーツ、娯楽・芸能まで多種多様です！



登録団体のPRや内容の動画を随時更新しています。
依頼団体を検討される時などにご活用ください。



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。

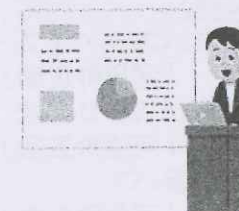
○成年後見制度に関する個別・具体的な相談につきましては、電話・メール・来所により当センターで受付けています。(予約不要・無料)

【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、お申込みください。

○会場(京都市内に限る)の確保は申込者側でお願いします。





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り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

