

平成29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



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>

◆平成30年1月24日(水)午後2時～3時30分

『語り合いましょう』～茶話会～

◆平成30年2月14日(水)午後2時～3時30分

『語り合いましょう』～茶話会～

◆平成30年2月28日(水)午後2時～3時30分

『スポーツ・茶話会』

◆平成30年3月14日(水)午後2時～3時30分

『語り合いましょう』～茶話会～

◆平成30年3月28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、ご本人が一人で来られるか、ご家族等と一緒に来られる方
- 内容 軽スポーツ・音楽・創作活動、茶話会、個別相談等
- 会場 ひと・まち交流館 京都 2階
- 参加費 各回200円/人(お茶代)
- 定員 10名(先着順・要事前申込)
- 申込み 電話で開催日の1週間前までにお申込みください。(事前にお身体の状況などお聞きます。)



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
介護家族交流会	1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 ※2/21 後半は学び合い テーマ「認知症について」
	2月21日(水)			
	3月14日(水) ※3月は第2水曜日になります			
若年性認知症 介護家族交流会	2月14日(水)	午後2時～3時	ひとまち交流館 2階 和室	語り合い
	3月14日(水)			

●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。



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
1月19日(金) 午後1時30分～3時30分	元気の秘訣は食べることから！ 講師：木戸 詔子 氏 (京都女子大学栄養クリニック 副栄養クリニック長) 
2月16日(金) 午後1時30分～3時30分	腰痛予防体操 講師：今井 優 氏 (下京区地域介護予防推進センター) 
3月16日(金) 午後1時30分～3時30分	糖尿病の症状と予防について 講師：熱田 晴彦 氏 (熱田内科クリニック院長) 

●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

●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。





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。

※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病気で、65歳以上では、7人に1人に症状があると言われてしています。

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】

- ◆認知症とはどんな病気？
- ◆認知症になったらどんな症状が現れるの？
- ◆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？

※医療・介護に関する専門職の方は、本講座の受講対象ではありません。



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？
- ◆手続きの方法は？
- ◆私でも利用できるの？



○本講座は、制度概要や手続き方法の説明を中心に構成しています。

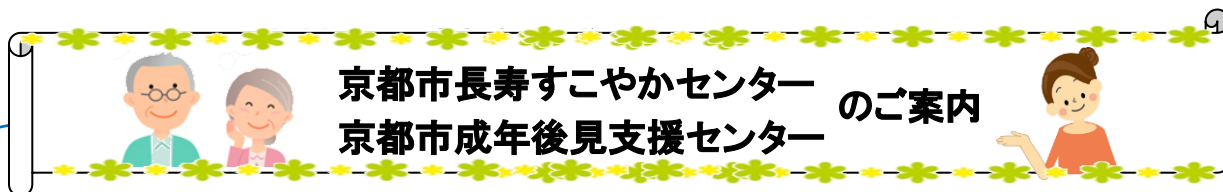
○成年後見制度に関する個別・具体的な相談につきましては、電話・メール・来所により当センターでいつでも受付けています。（予約不要・無料）



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 (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	高齢期の心身の不調や、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

