

平成30年度 京都市長寿すこやかセンター

10月・11月・12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！

※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>

◆10月10日(水) 午後2時～3時30分

『語り合いましょう』～茶話会～

◆10月24日(水) 午後2時～3時30分

『スポーツ・茶話会』

◆11月14日(水) 午後2時～3時30分

『スポーツ・茶話会』

◆11月28日(水) 午後2時～3時30分

『語り合いましょう』～茶話会～

◆12月12日(水) 午後2時～3時30分

『クリスマス会』

- 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(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 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。)



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
10月19日 (金)	午後1時30分～ 3時30分	スロー体操 ～ゆっくりした動作で行う筋トレ～ 講師：今井 優氏（下京区地域介護予防推進センター 健康運動指導士）
11月16日 (金)	午後1時30分～ 3時30分	感染症に注意！ ～災害から考える感染症～ 講師：柿本 真穂氏（下京区役所保健福祉局医療衛生センター 保健師）
12月21日 (金)	午後1時30分～ 3時30分	冬の血圧について 講師：熱田 晴彦氏（熱田内科クリニック）

- 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。



すこやか体操インストラクター養成講座

開催日	時間	講師
①12月 7日(金)	午後1時30分～3時	川瀬 恵子氏（京都福祉レクリエーション研究会 代表） ※③は、すこやか講座に参加後、修了式を行います
②12月14日(金)	午後1時30分～3時	
③12月21日(金)	午後1時～4時15分	

- 対象 京都市在住で、養成講座修了後、すこやか体操インストラクター（ボランティア）認定を目指して活動できる方、必ず全日程参加できる方
- 内容 すこやか体操の動きや注意点などについて学び、身に付ける
- 会場 ひと・まち交流館 京都 2階 大会議室
- 費用 200円（CD代）
- 定員 30名（先着順・要事前申込み）
- 申込み 10月1日（月）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。





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	10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 ※12/19前半は 学び合いを予定
	11月21日(水)			
	12月19日(水)			
若年性認知症 介護家族交流会	10月10日(水)	午後2時～3時	ひとまち交流館 2階 和室	語り合い
	11月14日(水)			

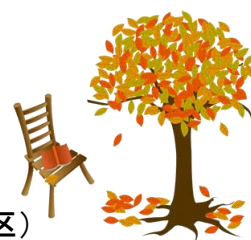
●問合せ・申込み: まずは、京都市長寿すこやかセンターへご連絡ください。



連続講座 人生の終い支度

	開催日	時間	テーマ/講師
①	11月26日 (月)	午前 9時30分～ 10時30分	あなたらしく生きていくための備え ～人生の終い支度について考え始めたあなたへ～ 京都SKYセンター
②		午前 10時40分～ 正午	あなたが亡くなった時～遺言と相続～ 京都弁護士会
③		午後 1時～ 2時30分	老後に使える安心契約 ～見守り契約・委任後見契約・死後事務委託契約～ 成年後見センター・リーガルサポート京都支部
④		午後 2時40分～ 4時	人生の終い支度と医療 京都府医師会

- 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 3階 第4・5会議室
- 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)
- 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 11月1日(木)から電話または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



- 【 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

