

平成30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>

◆平成31年1月23日(水) 午後2時～3時30分

『語り合いましょう』～茶話会～

◆平成31年2月13日(水) 午後2時～3時30分

『語り合いましょう』～茶話会～

◆平成31年2月27日(水) 午後2時～3時30分

『スポーツ・茶話会』

◆平成31年3月13日(水) 午後2時～3時30分

『語り合いましょう』～茶話会～

◆平成31年3月27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 |
|-------------------|----------|-------------------|------------------------|--------------------|
| 介護家族交流会 | 1月16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月20日(水) | | | 前半 語り合い 後半 学び合い |
| | 3月20日(水) | | | 語り合い |
| 若年性認知症 介護家族交流会 | 2月13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13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 | 時間 | テーマ/講師 |
|----------|-------------------|---|
| 1月18日(金) | 午後1時30分～ 3時30分 | 音楽療法で冬の音楽を楽しもう♪ 講師: 鷺山 和貴子氏・岩元 弘子氏 (音楽療法指導員) |
| 2月15日(金) | 午後1時30分～ 3時30分 | 膝腰の痛みについて 講師: 渡辺 全夫氏 (整形外科医) |
| 3月15日(金) | 午後1時30分～ 3時30分 | 健康寿命と運動 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。



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いています。

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 | 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

