



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 |

令和4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

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、若年性認知症の人同士が会い交流する認知症カフェです。本人のやってみい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。

～仲間と出会いませんか～

| 開催日 | |
|-----|---------------|
| 10月 | 12日(水)・26日(水) |
| 11月 | 9日(水) |
| 12月 | 14日(水) |

- 開催時間：14時～15時30分
- 開催場所：ひと・まち交流館京都
- 問合せ・申込み：
まずは、当センターへご連絡ください。



「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。



認知症の人の介護家族交流会

認知症の人を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。

| 開催日 | 時間 | 会場 | 参加費 | |
|--------------------------------|-------------------------------------|-------------------|---------------------------|--|
| | | | 無料 | |
| 介護家族交流会 (毎月開催予定) | 10月19日(水) 11月16日(水) 12月21日(水) | 13時45分～ 15時45分 | 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) |
| 若年性認知症 介護家族交流会 (年9回開催予定) | 10月12日(水) 11月9日(水) | 14時～15時 | ひと・まち交流館京都 2階 和室 | 語り合い |

●問合せ・申込み：まずは、当センターへご連絡ください。

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)

【FAX】(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/9時～21時 日曜日・祝日/9時～17時

17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)

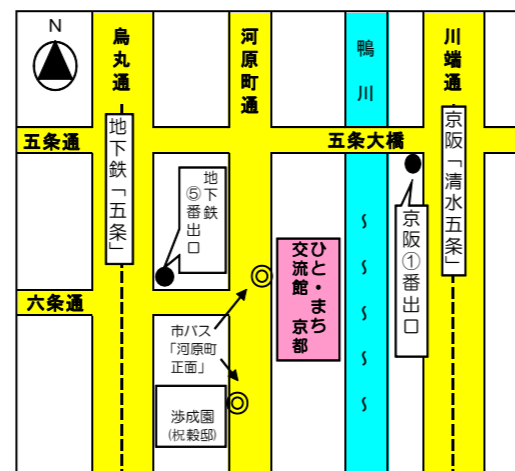
【交通機関】

◇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



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。



すこやか体操インストラクター養成講座

| 開催日 | 時間 | 会場 | 講師 |
|------------|----------------|-----------------------|---|
| ①11月 4日(金) | 14時~15時 | ひと・まち交流館京都 2階 大会議室 | 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 |
| ②11月11日(金) | 14時~15時 | | |
| ③11月18日(金) | 13時~ 16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
- 費用 200円（CD代）
- 定員 15名（要事前申込み・先着順）
- 申込み 9月1日（木）から電話、FAX、メールにて受付
- 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。

成年後見セミナー

| | 開催日 | 時間 | 会場 | 定員 | 参加費 |
|-----|---------------------------------------|--------------|--------------------------|-------|-----|
| (1) | 12月3日(土) | 9時30分~16時20分 | ひと・まち交流館 京都3階 第4・5会議室 | 各回60名 | 無料 |
| (2) | 《動画配信期間》12月23日(金) 9時~令和5年1月13日(金) 17時 | | | 定員なし | 無料 |

| | 開催日 | 時間 | テーマ/講師 |
|---|----------|-------------------|---|
| ① | 12月3日(土) | 9時30分~ 11時 | 成年後見制度とは~制度の意義・目的と法定後見の申立て手続き~ 成年後見センター・リーガルサポート京都支部 |
| ② | | 11時10分~ 12時10分 | 見守り契約・任意後見契約の手続きについて知ろう 成年後見センター・リーガルサポート京都支部 |
| ③ | | 13時10分~ 14時40分 | 後見業務（財産管理）について~親族後見人が気を付けたいこと~ 京都弁護士会 |
| ④ | | 14時50分~ 16時20分 | 後見業務（身上保護）について知ろう 京都社会福祉士会 ばあとなあ京都 |

- 申込方法 (1)当センターに電話・FAX・メールのいずれか
(2)URL (<https://forms.gle/X62bA3y5B1jwTPsP7>) またはQRコードから
- 申込み締切 (1)11月25日(金) 17時 (2)令和5年1月11日(水) 17時

※手話通訳・要約筆記が必要な方、車いす席ご利用の方は、11月18日(金)までに京都市成年後見支援センターへお知らせ下さい。



両講座とも 対象は 京都市在住、在勤で、本セミナーに関心のある方
※申込み受付 10月14日(金) 9時~



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 | テーマ/講師 | 定員 | 抽選日時 |
|--------------------------------|---|-----|------------------|
| 10月21日(金) 13時30分~ 15時30分 | 座って筋トレ 健康運動指導士(京都市下京区地域介護予防推進センター) | 30名 | 10月11日(火) 10時 |
| 11月18日(金) 13時30分~ 15時30分 | 頭とカラダもすっきり体操~おうちですこやかに過ごすために~ 健康運動指導士 山川 直美氏 | 40名 | 11月 8日(火) 10時 |
| 12月16日(金) 13時30分~ 15時30分 | ゆるゆるトレーニング シニアヨガインストラクター 安藤 里絵氏 | 40名 | 12月 8日(木) 10時 |

- 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
- 申込み 開催月の1日~7日 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。

要事前申込み・多数抽選（長寿すこやかセンター前にて公開抽選）

- 抽選結果の通知 抽選の結果 **当選された方へ** 長寿すこやかセンターより連絡します。
- 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。

10月より
申込方法が、先着順から
多数抽選に変わります！
申込は本人に限ります。



将来に向けての備えを考える講座

老いや死は、誰も避けることができません。
最期まであなたらしくあるために、将来に向けての備えについて
今からできることを考えてみませんか。

| | 日時 | テーマ/講師 | 動画時間 |
|---|----------------------------------|---|------|
| ① | 9月30日(金) 9時~ 令和5年3月10日(金) 17時 | 遺言と相続について考えよう 須田 起一郎氏 (京都弁護士会) | 60分 |
| ② | | 任意後見制度と死後事務委任契約について知ろう 河本 晃輔氏 (京都弁護士会) | 60分 |

- 開催方法 動画配信
- 対象 京都市在住、在勤の方
- 参加費 無料
- 申込方法 当センターに電話・FAX・メール・下記URL
<https://forms.gle/mNZxaGmqBqBbxSWF9> またはQRコードから



◆申込み受付期間： 9月1日(木) 9時~令和5年3月8日(水) 17時