



## ～“高齢者の人権”をまもるために～

自分の人生を自分で決め、人生の最後まで自分らしく尊厳を持って生活することは、誰もがもつ当然の権利です。

しかし、残念なことに高齢者虐待をはじめ、高齢であるという理由からなされる差別や偏見等、高齢者に対するさまざまな権利侵害が起こっているのも事実です。

高齢者ひとりひとりが尊重され、いつまでも住み慣れた地域で、安心して暮らしていけるよう、高齢者の人権に対する一人ひとりの理解と社会づくりが求められます。

「必要な食事や医療を提供してくれない」、「知人が虐待を受けているかもしれない」、「家族にお金を取られた」、「高齢の親を叩いてしまう、助けてほしい」・・・

虐待等の高齢者の権利侵害について、お悩みのことがありましたら、  
まずはご相談ください。 ※あなたの秘密は守られます。安心してご連絡ください。

**高齢者110番 075-354-8110** (京都市長寿すこやかセンター)

お住まいの地域を担当する「地域包括支援センター(高齢サポート)」にもご相談いただけます。

### 京都市長寿すこやかセンター

TEL **075-354-8741**

### 京都市成年後見支援センター

TEL **075-354-8815**

〒600-8127

京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町83番地の1  
(河原町五条下る東側)ひと・まち交流館 京都4階

FAX **075-354-8742**

E-mail [sukoyaka.info@hitomachi-kyoto.jp](mailto:sukoyaka.info@hitomachi-kyoto.jp)

ホームページ <http://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp>



QRコードから  
ホームページを見ることができます

開所日/時間 月曜～土曜：午前9時～午後9時30分  
日曜・祝日：午前9時～午後5時

休所日 毎月第3火曜日(国民の祝日にあたる場合は翌日)  
年末年始(12月29日～1月4日)



- 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
- 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

# 京都

vol. **54**  
2020.12

# すこやか かわらばん

## 人とのつながりを絶やさないために

### ～ウィズコロナでの取組み～居場所～



〈ほっこりサロン・どうぞ〉 保冷剤を再利用して消臭剤を作っています



京都市長寿すこやかセンター (運営 社会福祉法人 京都市社会福祉協議会)

京都市長寿すこやかセンターでは、認知症・介護等に関する相談をはじめ社会参加の支援、権利擁護の推進など高齢者に関するさまざまな事業を総合的に行っています。

# 人とのつながりを絶やさないために ~ウイズコロナでの取り組み~居場所~

ウイズコロナ社会の下、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、これまでとは違った新しいスタイルを取り入れて生活を送ることが求められています。現在のところ感染の確実な予防策はありませんが、いくつかのサロンや老人福祉センターでは、「やっぱり集まりたい」「外出が少なくなり、ふさぎこみがち」などの声に応えるために、「できることから始めよう!」と、様々な工夫を凝らしながら居場所を再開しています。

今回は、再開している居場所での工夫や参加者等の声を紹介します。

※令和2年10月時点の情報です。新型コロナウイルス感染症の流行状況等により、今後、条件等が変更されることがあります。

新しい地域活動スタイル  
ウイズコロナ社会の活動に必要な

## 5つの共通ルール

基本的な  
感染予防策



マスクを着用  
しましょう

3密を回避  
しましょう  
(×密閉・密集・密接)

衛生対策を  
しましょう  
(手洗い、消毒)

健康管理を  
しましょう  
(健康チェック、検温)

参加者を把握  
しましょう  
(参加者名簿)

## ほっこりサロン・どうぞ

地域に住む高齢者が気軽に集まり、昼食を楽しんだ後「手作り制作」をしているサロンです。

3月から活動を休止し、休止期間中は一人暮らしの参加者が多いため電話で近況を伝え合われたとのこと。参加者からは「寂しい」「再開してほしい」という声があり、6月より活動再開されています。狭いスペースのため対面で座る時は衝立を使い、椅子や机などの消毒は一方向に拭く工夫をされています。この日は、第2土曜日に行っているほっこりランチと手作り制作の参加者にお話をうかがいました。

活動日時 第2土曜日 11:30～13:00 ほっこりランチ  
14:00～16:00 手作り  
第4土曜日 14:00～16:00 ゲームあそび・傾聴  
運営主体 NPO法人 ふれあいほうむ”どうぞ”  
住 所 中京区西ノ京小倉町22-10



参加者の声  
自粛期間中は、家で誰とも話さない生活だったけど、月に1回みんなに会えて楽しい。みんなと食べると美味しいし、たくさん食べることができた。



運営者の声  
再開までは不安も多かったけれど、参加者より「活動してほしい」という声を聞き、できることから始めました。今は皆さんの元気な姿が見られて嬉しいです。

## ひこばえサロン

地域の方が気軽に通える居場所として、各種講座やサークル活動、ふらっと立ち寄れるカフェを運営。また、児童館や放課後等デイサービス、就労支援事業所が併設し、子どもから高齢者までが通うサロンです。

3月からの休止期間中は、電話や手紙などで近況を伝えたり、マスク作成キットを送る「地域をつなぐマスクプロジェクト」を実施し、人とのつながりを絶やさぬ工夫をされていました。また、職員が感染症対策の研修に参加して学んだ消毒方法を実践し、6月より順次事業を再開されています。世代を問わず気軽に通える居場所として、皆さんが安全に利用できるよう工夫しながら運営されています。

この日は、第1・3火曜日に行っている大人のためのサークル活動、「楽しくグループピアノ」にお話をうかがいました。

活動日時 月～土曜日 10:00～17:00  
運営主体 認定NPO法人フォーラムひこばえ  
住 所 右京区宇多野福王子町45-2



参加者の声(楽しくグループピアノ)  
休止期間はピアノにも触れず気が滅入り、高齢のため不安はありましたが、職員さんが近況や再開に向けての方法と一緒に考えてくれました。再開が決まった時はうきうきしました。音楽は心の癒しです。



運営者の声  
休止期間を経験して、「地域の人とのつながり」の必要性を改めて感じました。活動を通じて、すぐそばに話せる人ができたり、困り事がある時も相談できたりと、地域での暮らしの安心につながるよう支援していきたいです。

## 京都市内の老人福祉センターでの 取組の一部をご紹介します

老人福祉センターでは、新型コロナウイルス感染症感染防止のため、同好会によって様々な対策を講じて順次活動を再開しています。

### 社交ダンス



多数のペアが同時に踊っていました。(写真は発表会の様子)

### 囲碁・将棋



男性に人気で、和室が満員になる日もありました。

### 生きいきサロン



参加者が集まって、楽しくレクリエーションをしていました。

対策前

対策後



活動時間と人数を制限し、組まないダンス(非接触)で行っています。



対面が避けられず、距離を取ることができないため、衝立を作成して設置しています。



人との距離が離れても、工夫しながらみんなで楽しめるレクリエーションをしています。



高齢者サロンとは、自由につどい、参加者同士の交流を通して、人とのつながりや仲間をつくるきっかけとなる場所です。京都市長寿すこやかセンターでは、高齢者の仲間づくり支援及び社会参加の促進の一環として、「高齢者サロン情報ガイドブック」を発行及びホームページに情報掲載しています。



老人福祉センター生きいきサロン レクリエーション実践集 令和2年9月

## 「新しい生活様式」を取り入れて レクでいきいき! パート5 発刊

感染症予防対策を講じた20のレクリエーション事例を掲載。福祉施設や地域で活動される団体が配布をご希望の場合は、長寿すこやかセンターまでご連絡願います。ホームページにも情報掲載しています。

地域の福祉行事やボランティア活動などでぜひ、ご活用ください!

