

対象 京都市内在住の方
 会場 ひと・まち交流館 京都

参加 無料
 要申込
 詳細は各事業を参照

長寿すこやかセンターでは、高齢者の生きがいづくり、認知症に関すること、成年後見制度、高齢者の生活や介護について役立つ知識を身に付けていただけるよう、さまざまな講座の開催や情報発信を行っています。

定期開催事業	開催日	時間	詳細(対象・申込等)
若年性認知症の人の介護家族交流会 ～家族が認知症を学ぶ会～	7/12(水)	14:00	対象 若年性認知症の人在宅で介護する方 ※65歳未満で認知症を発症した方 申込 まずはお電話ください
	8/9(水)	15:00	
	9/13(水)		
認知症の人の介護家族交流会 ～家族が認知症を学ぶ会～	7/19(水)	13:45	対象 認知症の人在宅で介護する方 申込 毎月第1水曜日から電話での先着順受付
	8/16(水)	15:45	
	9/20(水)		
若年性認知症の人の本人交流会 おれんじサロン ひと・まち 「いいね!」「やってみよう!」 みんなで話して実現する	7/12(水)・26(水)	14:00	対象 若年性認知症の方 ※65歳未満で認知症を発症した方 申込 まずはお電話ください おれんじサロン ひと・まち 紹介動画 
	8/9(水)・23(水)	15:30	
	9/13(水)・27(水)		
いきいき筋トレ ボランティア養成講座	9/7(火)・9/14(火)	13:30	募集案内をご確認のうえ、お申込みください。
	9/21(火)・9/28(火)	16:00	
すこやか講座	① タオルでストレッチ	① 7/21(金)	申込 電話・FAX・メールにてお申込みください。 ①③:開催月の1日～開催日前日まで(定員70名・先着順) ②:開催月の1～7日まで(定員50名・申込多数抽選) 上靴、飲み物(水やお茶等)、各講座に必要な物をご持参ください
	② 夏バテ予防について	② 8/18(金)	
	③ 認知症を学ぼう	③ 9/15(金)	

長寿すこやかセンターでは、各種相談にも応じています。

認知症 権利擁護 成年後見制度 介護 生活・健康

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。

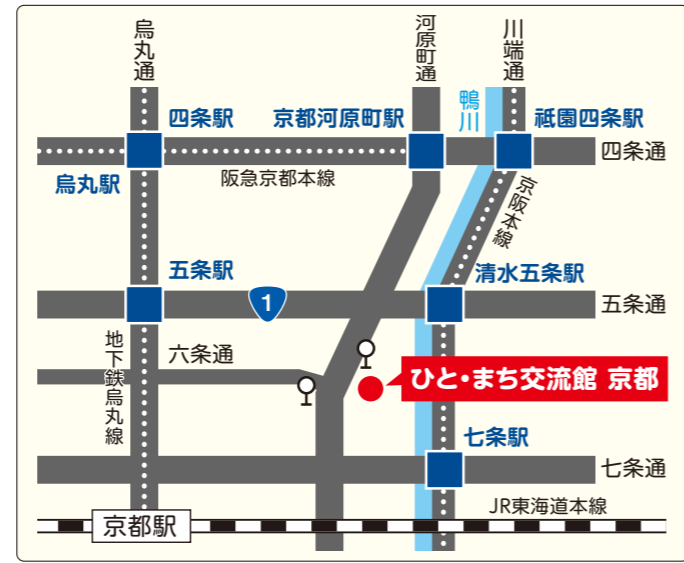
京都市長寿すこやかセンター
 TEL.075-354-8741

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

開所時間 午前9時～午後5時30分
 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)



京都 すこやかかわらばん

KYOTO SUKOYAKA KAWARABAN

vol.61
 2023.06



講座
あなたのお金をどう使う? どう守る?
 暮らしを支えるお金について、どう使うのか、どう守るのかを学び、老後に向けての備えを考えてみませんか?

講座
第1回 連続講座「人生の終い支度」
 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、今からできることを考えてみませんか?

お知らせ
9月は世界アルツハイマー月間です
 みなさんも、この機会に一度、認知症について考えてみませんか?

講座
京都市市民後見人養成講座 ガイダンス(事前説明会)
 認知症や障害などにより判断能力が十分でない方が、住み慣れたまちで安心して暮らし続けられるよう、地域における支えあいの観点から身近な立場で支援を行う活動です。

今号から「すこやかかわらばん」が新しくなりました。事業案内などを主な内容として、より親しみやすい広報紙となるよう努めていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

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。

あなたのお金をどう使う? どう守る?

暮らしを支えるお金について、どう使うのか、どう守るのかを学び、老後に向けての備えを考えてみませんか?

- ① 老後のお金 どう使う? (60分) **講師** 京都信用金庫 暮らしのサポート部
- ② 老後のお金 どう守る? (60分) **講師** 京都弁護士会 弁護士

参加
無料



チラシは
こちら

会場開催

日時 令和5年 9月4日(月)
①10:00~11:00 ②11:10~12:10

会場 「ひと・まち交流館 京都」3階 第4・5会議室

定員 各回100名

申込方法 電話・FAX・メール

申込期間 令和5年
8月1日(火)9:00~29日(火)17:00

※手話通訳・要約筆記が必要な方、車いす席をご利用の方は、8月22日(火)までにお知らせください。

動画配信

期間 令和5年 9月22日(金) 9:00~
10月20日(金)17:00

定員 なし

申込方法 京・福祉の研修情報ネット
<https://www.miyako-kenshu-net.jp>

申込期間 令和5年
8月 1日(火) 9:00~
10月17日(火)17:00



9月は世界アルツハイマー月間です

みなさんも、この機会に一度、認知症について考えてみませんか

1994年「国際アルツハイマー病協会」(ADI)が、世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓発が実施されています。

認知症は、令和7年には全国で約700万人(高齢者の5人に1人)になると推計され、私たち自身はもとより、家族や知人をはじめ、誰もがなり得るものであり、多くの人にとって身近な「自分ごと」です。認知症の人を「支えられる側の人」ではなく、地域社会の一員として、自分らしく住み慣れた地域で暮らし続けられるように、認知症の人とともに考えることから始めてみませんか。

京都市では、
認知症の人と「ともに」
活動する取組を
始めています。

京都府認知症応援大使

認知症になっても、個人の尊厳が尊重され、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができる京都の実現に向け、地域で暮らす認知症の人本人とともに普及啓発を進め、認知症の人本人が自らの言葉で語り、認知症になっても希望を持って前を向いて暮らすことができる姿等を積極的に発信します。

活動例 イベント等での講演、広報誌等への寄稿、出演・研修会への協力など



第1回 連続講座「人生の終い支度」

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、今からできることを考えてみませんか?

京都の町で「暮らす」
そして、わたしらしく
「生ききる」ために

- ① もしもの時に備えて話し合っていますか

講師 宇都宮 宏子氏 (在宅ケア移行支援研究所 看護師)

- ② 在宅での「暮らし」、施設での「暮らし」

講師 宇都宮 宏子氏 (在宅ケア移行支援研究所 看護師)
井上 基氏 (公益社団法人 京都府介護支援専門員会)
介山 篤氏 (社会福祉法人七野会 特別養護老人ホーム 原谷こぶしの里 施設長)

参加
無料



チラシは
こちら

会場開催

日時 令和5年 7月3日(月)
①10:45~12:00 ②13:00~15:40

会場 「ひと・まち交流館 京都」3階 第4・5会議室

定員 各回100名

申込方法 電話・FAX・メール

申込期間 令和5年
6月1日(木)9:00~29日(木)17:00

※手話通訳・要約筆記が必要な方、車いす席をご利用の方は、6月22日(木)までにお知らせください。

動画配信

期間 令和5年 7月20日(木) 9:00~
令和6年 1月16日(火)17:00

定員 なし

申込方法 京・福祉の研修情報ネット
<https://www.miyako-kenshu-net.jp>

申込期間 令和5年 6月 1日(木) 9:00~
令和6年 1月11日(木)17:00



京都市 市民後見人養成講座 ガイダンス(事前説明会)

京都市では、平成24年4月に京都市成年後見支援センターを設置し、市民後見人として身近な立場で支援を行う成年後見人等の養成とその活動支援の取組を進めています。そして、事業開始以降、延べ82名の市民後見人が活躍されています。(令和5年3月末時点)

あなたも、これまで培われた知識と経験を生かして、地域に暮らす認知症や障害のある方を支える市民後見人として活躍してみませんか?

参加
無料



チラシは
こちら

会場開催

日時 令和5年 7月15日(土)
14:00~16:40

会場 「ひと・まち交流館 京都」3階 第4・5会議室

定員 なし

申込方法 電話・FAX・メール

申込締切 令和5年 7月14日(金)

動画配信

期間 令和5年 7月28日(金) 9:00~
8月18日(金)17:00

定員 なし

申込方法 googleフォーム

申込締切 令和5年 8月16日(水)



右記①~③すべてに
該当される方が
対象です

- ①京都市在住で、25歳以上70歳未満の方(令和5年4月1日時点)
- ②高齢者や障害のある方に対する福祉活動に理解と熱意がある方
- ③市民後見人として活動することを希望する方

