

# 4月～9月の催し

**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** 事前申込制  
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)
認知症に関すること	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～	原則 第2水曜日 14:00～15:00	<b>対象</b> 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 <b>申込</b> 事前にお電話ください
	認知症の人の介護家族交流会 ～家族が認知症を学ぶ～	原則 第3水曜日 13:45～15:45	<b>対象</b> 認知症の人在宅で介護する方 <b>申込</b> 事前にお電話ください
権利擁護	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	原則 第2・4水曜日 14:00～15:30	<b>対象</b> 若年性認知症の方 ※65歳未満で認知症を発症した方 <b>申込</b> 事前にお電話ください <small>おれんじサロン ひと・まち 紹介動画</small>
	「人生の終い支度」 ～最後まで人生の主役であるために～	7月頃 開催予定	未定 <b>対象</b> 京都市内在住・在勤・在学の方 医療や福祉サービスについて知り、今からできることを考えてみませんか。
健康づくり	いきいき筋トレボランティア養成講座	9/6・13・27 10/4・11 金曜日 全5回 13:30～16:00	<b>申込</b> 8月1日～15日まで ※募集要項をご確認のうえ、お申込みください。 <small>すこせんの筋トレボランティア ホームページ</small>
	すこやか講座 健康講話は毎月テーマが変わります	毎月第3金曜日 13:30～15:30	<b>申込</b> 毎月1日から受付開始 ※定員に応じて、先着順もしくは抽選となります。 詳細は、申込時にお尋ねください。

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>

QRコード  
ホームページはこちら  
LINE お友達登録はこちら

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時は翌日)  
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 すこやかかわらばん

KYOTO  
SUKOYAKA  
KAWARABAN

VOL.63  
2024.03



新年度を迎えます!  
何か新しいことを始めてみませんか

表紙 市民後見人のご案内  
中面 知恵シルバーセンターのご紹介

ご興味のある方を募集します! /

## 市民後見人になってみませんか?



後見人さんと  
会える日を  
楽しみにしています

生活に必要なものや日々の出来事などを、なごやかに話しされるおふたり

### 市民同士の 支え合いのかたち

市民後見人とは、判断能力が低下しても住み慣れた地域で住み続けられるよう、市民同士という身近な立場で、ご本人の声を聞きながら、支援を行う方です。

### 成年後見セミナー 成年後見制度ってどんな制度?

「自分のため、家族のために制度について知りたい」  
「どんなことをしてもらえるの?」  
という方は受講してみませんか?

開催日 6月7日(金) 対象 京都市内在住・在勤・在学の方

詳しくは、「市民しんぶん」や成年後見支援センターのホームページなどでお知らせいたします。  
ご興味のある方は、お気軽に成年後見支援センターまでご連絡ください。

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。

# 知恵シルバーセンターについて

あなたの知恵と力を待っている人がいます!  
何か新しいことを始めてみませんか?



高齢者の生きがいづくりと健康づくり

特技をお持ちの方、そうでない方も  
一度参加してみませんか?

今回は、洛西老人福祉センターを活動場所に  
ウクレレ・オカリナ・ミュージックベル・ギター・  
大正琴・フラダンス・フォークソング・民謡踊り等の  
グループに分かれて活動されている  
「楽朗演芸団」を紹介します。



シニア世代の社会参加の推進と、  
地域福祉の活性化をめざす  
『知恵シルバーセンター』には、  
120以上の団体が登録しています。  
そのジャンルは、音楽やスポーツ、  
娯楽・芸能まで多種多様です。

洛西老人福祉センター  
楽朗演芸団  
を紹介します!



上手に踊れるようになると、次は  
誰かに見てもらいたいと思います。



仕事を辞めて何かしないといけないと  
思っていたところ、楽朗演芸団を知り、  
昔やっていたウクレレを再開しました。



退職後、何か(楽器)をやってみ  
たいと思い、始めました。



「(歌声で)地域の皆さんのお役に  
立ちたい」という強い思いから楽  
朗演芸団に入りました。

## たくさんのグループが活動しています!

多くのグループがまとまる秘訣として、定期的に例会を開くとともに、奇数月に報告会を開催し、活動内容や次の方向性を話し合うなどコミュニケーションをとっています。コロナ禍の頃には、訪問に行けなかったため、テレビ出演やオンラインで粘り強く活動を続けた結果、訪問依頼へと繋がりました。

楽朗演芸団 代表 竹原さん



オカリナの音色に感動して活動を始め、  
その後ミュージックベルの素敵な音色に  
魅かれベルの活動にも参加しています。

京都市健康づくり推進者表彰  
いきいきアワード2023  
「大賞」受賞!



「ありがとうございました。また、  
来てね」と言われるととても嬉しいです。



時折、演曲を間違ってしまうこと  
があっても、お客様は、笑って見  
過してくれます。



クラシックギターのよさとともに、ボ  
ランティア活動を通じて、年をとっても  
こんな活動ができるんだと伝えたいと  
思います。

「趣味」や「特技」を活かして  
知恵シルバーセンターに  
参加・登録してみませんか?

お問い合わせ先

知恵シルバーセンターについて

長寿すこやかセンター

TEL.075-354-8741

楽朗演芸団について

洛西老人福祉センター

TEL.075-335-0766

