

令和6年 10月~3月の催し

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。

参加無料 事前申込制 詳細は各事業を参照 対象 京都市内在住の方 会場 ひと・まち交流館 京都

定期開催事業	開催日時	対象・申込等 ※詳細は各事業ホームページをご確認ください
いきいき筋トレボランティア養成講座	令和7年 1月23日・30日 2月6日・13日・20日 木曜日 全5回 13:30~16:00(最終日のみ 13:30~16:30)	申込 12月20日(金)~令和7年1月6日(月)
すこやか講座	毎月第3金曜日 13:30~15:30	申込 毎月1日から開催日前日まで受付 ※先着順 健康講話は毎月テーマが変わります
すこやか体操インストラクター養成講座	11月1日・8日・15日 金曜日 全3回 14:00~15:30 (最終日のみ 13:00~16:15)	申込 9月17日(火)~10月25日(金) 費用 200円
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	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 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	対象 認知症の人在宅で介護する方 申込 事前にお電話ください
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	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 事前にお電話ください
やさしい介護講座	月1回(不定期) 13:30~15:30	申込 前月の1日から受付 ※先着順 毎月テーマが変わります
第2回 成年後見セミナー	11月26日(火) 10:00~15:30	対象 京都市内在住・在勤・在学の方 動画配信 12月20日(金)~令和7年1月31日(金)
第2回 人生の終い支度	12月3日(火) 10:30~16:00	対象 京都市内在住・在勤・在学の方 動画配信 12月26日(木)~令和7年1月28日(火)

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

社会福祉研修・介護実習普及センター
TEL.075-354-8771

〒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 https://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp

ホームページは
こちらから

LINE お友達登録は
こちらから

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ときは翌日)
年末年始(12月29日~1月4日)



- 市バス4・7・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 KYOTO
すこやか SUKOYAKA
かわらばん KAWARABAN

VOL.64
2024.09



特集 元気に自分らしく暮らす
認知症の人はたくさんおられます!

認知症の人とともに始める取組



チーム宇野田サロン



若者とコラボした認知症啓発プロジェクト

講座のご案内
やさしい介護講座
「認知症を知り、誰もが希望をもって暮らせる
社会について考えよう」

認知症の当事者の方が、希望をもって地域で暮らすための
地域活動の現状と将来や認知症施策などについて考えてみませんか?

〔発行〕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。

あなたの地域にも、元気に自分らしく暮らす認知症の人はたくさんおられます!

認知症の人とともに始める取組 認知症サポーター活動促進事業

チーム宇野田サロン

グループホームで暮らす一人の認知症の人の
「同じ認知症がある人と話したい」
「施設に入所している方同士で交流する機会がほしい」との
思いから始まった取組です。

作戦会議・顔合わせ



宇野田さんのやりたいことや、
みんなでやってみたいことなどを
話しました。



これまでの活動

- 11月、12月 おしゃべり会(月1回)
- 2月25日 サービス付き高齢者住宅“こがなの家”で
入所する方等と交流
- 4月6日 ボーリング大会

郁文まちづくりの会 「ちょっぴんな」活動



「島原カフェ」で活動



MESSAGE

グループホームで生活し、一人の世界が少し広がりました。
郁文まちづくりの会「ちょっぴんな」
では、地域の方々からTSUMUGI
プロジェクトの紐づくりで先生と呼
ばれることに大きな喜びを感じて
います。島原カフェで男塾さんが淹れたコーヒーをウエイ
レスとして配膳させてもらえることも楽しみとなっています。
「宇野田サロン」という集まりをつくって、次々にお知り合
いできています。それは認知症の人たちだけでなく、様々
な人との出会い。「人と人とのつながりで大きな事をかな
えていく素晴らしさを教えていただいたこと」は私にとって
の大きな収穫です。年齢に捉われず、これからもできるこ
とをいろいろしていきたいです。



宇野田さん

【お問い合わせ先】 グループホーム四条大宮 TEL.075-432-7178

京都市認知症サポーター活動促進事業とは…

認知症の人が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よう、認知症の人への偏見をなくし、「支える側」「支えられる側」の関係を超越して、認知症の人を含む地域の多様な主体が「自分ごと」として参画し、認知症の人の社会参加の場や地域づくりを、認知症サポーターが認知症の人とともに目指す取組です。



若者とコラボした 認知症啓発プロジェクト

若年性認知症の人の
「もっと若い世代の人にも認知症を知ってほしい」
「認知症のイメージを変えたい!」との
思いから始まった取組です。

作戦会議・顔合わせ



今年度は6月～12月で取組みます。
認知症の人と若者、認知症サポーターで話し合
い、たくさんのアイデアの中から、小さい子ども
から“認知症”に触れ合う機会・ツールとして、
“かるた”と“紙芝居”を作ることになりました!



ゼスト御池 河原町広場で
認知症の啓発イベントとして、
かるたゲームと紙芝居を行う予定です!



MESSAGE

認知症があっても普通です。
認知症はありますが、あたり前に地域
で暮らしていることを若い人たちの力
を借りて、多くの人に知ってもらいたい!

やさしい介護講座 「認知症を知り、誰もが希望をもって暮らせる社会について考えよう」 ～認知症の人々とその家族が希望をもって暮らせる社会を実現～

社会福祉研修・介護実習普及センターでは、住み慣れた地域で、生きがいを持って安心して暮らし続けるように、市民の方を対象とした講座を行っています。

令和7年1月に開催予定の「やさしい介護講座」では、長年、京都市認知症介護指導者として、高齢者介護に携わっていただいている橋本千恵さんに、認知症の当事者の方が、希望をもって地域で暮らすための地域活動の現状と将来、また認知症施策などについて、ご講義していただきます。認知症とともに暮らす方たちは、日々色々なことが起き、不安や心配はつきませんが、たくさんの希望や可能性を持っておられます。この講座で「認知症の方々の気持ち」に寄り添っていただける機会となればと考えています。

日 時	令和7年1月開催予定 13時30分～15時30分
会 場	ひと・まち交流館 京都 1階 福祉用具展示コーナー(予定)
定 員	30名(先着順)
募集開始	令和6年12月2日(月)～
対 象	福祉の仕事や資格を取得していない市内在住・在勤の方

講 師	橋本 千恵さん
	京都市認知症介護指導者。 長年、高齢者介護に携わり、誰もが楽しく、地域の中で暮らし続けられるために「チーム上京!」など、様々な活動を通して、地域とのつながり作りを呼びかけられています。