

# 令和7年 4月～9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
後見 成年	第1回 成年後見セミナー	6～8月頃	対象 京都市内在住・在勤・在学の方
権利 擁護	第1回 人生の終い支度	8月頃	対象 京都市内在住・在勤・在学の方
	遺言・相続について(仮)	6～7月頃	対象 京都市内在住・在勤・在学の方
認知 症に 関する こと	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
	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 14:00～15:45	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
	認知症の人の本人交流会 認知症のご本人同士が 語り合う場	原則 第3水曜日 14:00～15:45	対象 認知症の方 ※軽度認知障害(MCI)の方含む ※身体介助等を行うスタッフはおりません。 申込 事前にお電話ください
健康 づくり	いきいき筋トレボランティア 養成講座	5月26日・ 6月2日・9日・16日・23日 月曜日 全5回	申込 4月10日(木)～4月24日(木) 募集要項をご確認のうえ、お申込みください
介護	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

各事業の詳細は  
ホームページを  
ご確認ください



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。



- 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

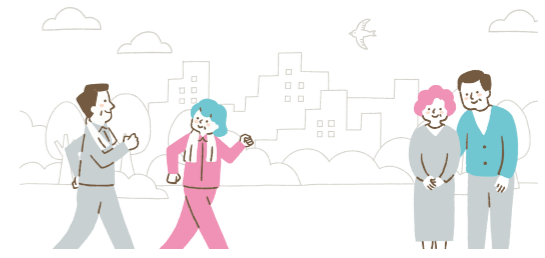
LINE  
お友達登録は  
こちらから

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.65  
2025.03

“市民後見人”をご存知ですか?  
～あなたも市民後見人のひとりに!～



穏やかな雰囲気でお話されるお二人

## 成年後見制度とは?

認知症や精神上的の障害等で判断能力が低下した人は、財産の管理や契約行為等を一人で行うことに不安を感じる場面が少なくありません。そうした際に、適切な支援を行う成年後見人等を家庭裁判所が選任する制度です。

## 市民後見人とは?

成年後見制度を利用している人々が、地域で安心して暮らし続けられるよう、同じ市民としての身近な立場で、ご本人の支援を行う方です。養成講座を修了した京都市民の方は、基本的にどなたも候補者名簿に登録することができます。

事前説明会(ガイダンス)開催の詳細は、「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。

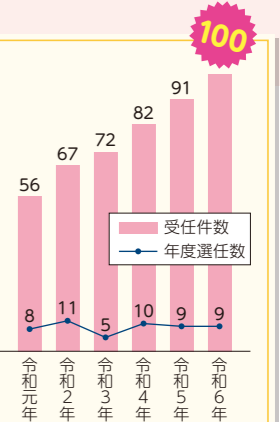


ご興味のある方は  
お気軽に  
成年後見支援センターまで  
ご連絡ください!

## 市民後見人の活動状況(直近の動向)

### 受任100件達成!!

京都市では平成25年10月に第一号となる市民後見人が誕生し、令和6年度ついに100件を超えました。市民後見人による受任が100件を超える自治体は全国的にも珍しく、これからも、先駆的な取組を進めていきます。



〔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。

# 長寿すこやかセンターの事業の一部をご紹介します!

## すこやか講座

**日時** 毎月第3金曜日 13:30~15:30

**対象** 高齢者の社会参加や健康づくりに興味のある市民の方

**申込方法** 毎月1日~開催日前日まで(先着順) 電話もしくはメールにて

**電話** 075-354-8741 **メール** sukoyaka.info@hitomachi-kyoto.jp



初めての方も大歓迎! お気軽にご参加ください!

すこやか体操



古くから伝わる数え歌のリズムにのせて行う簡単な体操です。それぞれの方の体力に合わせて、立っていても、座っていても実践できる体操となっています。  
初めての方でも安心!  
すこやか体操インストラクターと一緒に楽しく体操しましょう♪

健康講話



健康に関する講話を、毎月テーマを変えて実施しています。話を聴くだけでなく、家で続けられる簡単な運動も行っています。  
令和6年度は「熱中症予防の食生活」「自重トレーニング」「リズム体操」などのテーマで実施しました。  
写真はイスヨガの様子です。

レクリエーション



レクリエーションも毎月変わります。二人で行うものから、グループで行うものまで様々なレクリエーションで楽しみましょう!  
よくあるじゃんけんも、ひと工夫加えると...脳トレに早変わり!  
今年度は「借り人競争」「ボール送り」「みんなで俳句」などを行いました♪



## 社会福祉研修・介護実習普及センター

~共に生きる福祉のまち「京都」の実現を目指して~



私たちは、福祉人材の育成などを通じて市民の皆さまの暮らしをより良くするため、さまざまな研修・講座の開催や介護知識・技術の普及啓発を行っています。そして、誰もが地域の中で安心して暮らせる福祉のまちづくりが進展するよう取組を進めています。市民の方を対象とした「やさしい介護講座」や福祉用具のご紹介も行っていますので、気軽にご相談ください。