

令和7・8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の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 等

	催しの名称	開催日時	対象・申込等
健康づくり	いきいき筋トレボランティア養成講座	令和8年1/29、2/5、2/12、2/19、2/26 (全5回)※いずれも木曜日 13:30～16:00 ※2/26のみ13:30～16:30	申込 12/22～1/7 ※募集要項をご確認の上、お申込みください。
	すこやか講座	令和7年10/17、11/21、12/12 令和8年1/16、2/20、3/13 ※いずれも金曜日 13:30～15:30	事前申込制(先着) ※毎月1日から開催日前日まで受付
認知症に関すること	若年性認知症本人交流会 おれんじサロン ひと・まち	令和7年10/8、10/22、11/12、11/26、12/10、12/24 令和8年1/28、2/25、3/11 ※いずれも水曜日 14:00～15:30	若年性認知症の方 (65歳未満で認知症を発症した方) 事前申込制
	若年性認知症の人の介護 家族交流会	令和7年10/8、11/12、12/10 令和8年3/11 ※いずれも水曜日 14:00～15:00	若年性認知症の人の 在宅で介護する方 事前申込制
	認知症の人の本人交流会 (ピアサポートあり)	令和7年10/15、11/19、12/17 令和8年1/21、2/18、3/18 ※いずれも水曜日 14:00～15:45	軽度認知障害、初期認知症 (若年性認知症を含む)、他 要件あり 事前申込制
	認知症の人の介護家族交流会	令和7年10/15、11/19、12/17 令和8年1/21、2/18、3/18 ※いずれも水曜日 14:00～15:45	認知症の人の在宅で介護する方 事前申込制
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
後成年	第2回 成年後見セミナー	令和7年11月7日(金) 10:30～16:10	市内在住・在勤・在学の方 事前申込制
擁護	第2回 人生の終い支度講座	令和7年12月24日(水) 13:00～16:00	市内在住・在勤・在学の方 事前申込制

長寿すこやかセンターでは、
各種相談にも応じています。

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します。

認知症

権利擁護

成年後見制度

介護

生活・健康

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渡町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

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
SUKOYAKA
KAWARABAN

vol.66
2025.09

すこやかかわらばん

認知症のイメージを変えていこう!

— 新しい認知症観 —

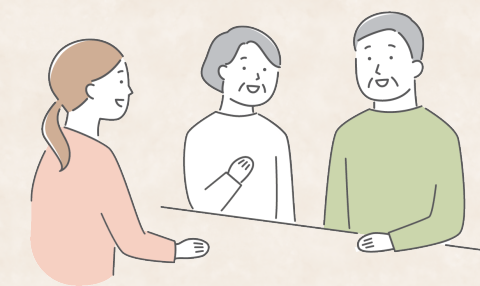


京都から届ける! 知れば変わる!



若者とコラボした 認知症啓発プロジェクト活動

若者が認知症当事者とともに、当事者の思いや暮らしを自分たちが感じた言葉で伝えることで、若い世代をはじめ、多くの人に認知症の理解を深める活動に取り組んでいます。



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。

京都から届ける!

知れば変わる!

認知症のイメージを変えていこう! —新しい認知症観—



高齢化社会が進む中、最新の推計では令和7年には全国で1,000万人以上が認知症の前段階である軽度認知障害も含めた認知症になると推計されており、今や認知症は私たちにとって、とても身近な存在です。

令和6年1月には、認知症の人が尊厳を保持しつつ希望をもって暮らすことができるよう「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました。

「認知症が当たり前」となるこれからは、認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも一人一人ができることややりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望をもって自分らしく暮らし続けることができるという考え方「**新しい認知症観**」を、私たち一人一人が持つことが大事です。

自分自身の幸せのために、「新しい認知症観」を持ちませんか?

古い認知症観

- 認知症になったら、何もできなくなる…
- 認知症になると、自分ではなくなる…



新しい認知症観

- 認知症になっても、できることはある!
- 認知症がある人も、私たちと同じ地域の一員!



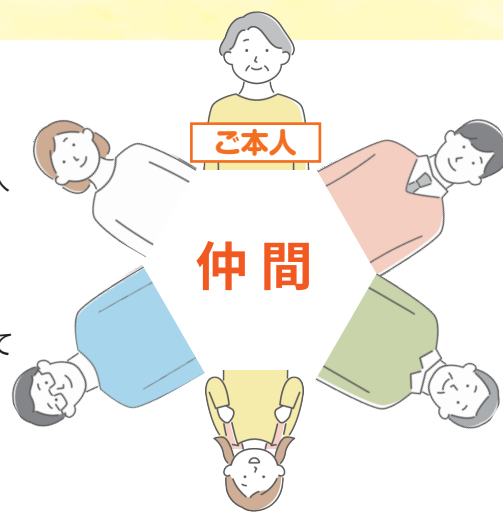
まず、私たち一人一人が「新しい認知症観」を持つことが大切

ご本人の
思い

祖母が、作った雑巾100枚を寄付していた。
自分も祖母と同じ年代になり、祖母と同じように作った
雑巾を近隣の小学校に寄付したい!

本人にミシンの
使い方を教えてくれる人

材料のタオルを寄付して
くれる地域の人たち等



雑巾を作る日や作った雑巾を
寄付する小学校と
調整してくれる人

材料のタオルを切る作業を
手伝ってくれる人

作った雑巾を使ってくれる小学生

古い認知症観に縛られず、私たち一人一人が**新しい認知症観**を持つようになれば、認知症への偏見や誤解が減り、認知症の人やその家族は、認知症であることを周囲に伝えやすくなるのではないのでしょうか。

おすすめの講座が
あります!

おすすめ

やさしい介護講座「認知症の基本的理解と施策」

～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～

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8年1月に開催予定のやさしい介護講座では、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、ご講義していただきます。

日 時 令和8年1月23日(金) 13時30分～15時30分
会 場 ひと・まち交流館 京都 3階 第5会議室
定 員 50名(先着順)
募集開始 令和7年12月1日(月)～申込開始

講師紹介: 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。

昨年度の
参加者の声

- ・周囲(地域)の見る、考える気持ちを切替して、当事者の方々にも触れあいたい。
- ・認知症になったらおしまいというイメージが払拭された。
- ・認知症の人やその他の人が今どんな気持ちになられているかなということを考えないといけない。

自分の人生に関わることだから、自分できちんと準備をしておきたい。



「京都市単身高齢者万一あんしんサービス」をご存知ですか?

利用者の意思決定を支援し、地域住民の安心につなげます。

令和7年度から
要件が緩和されました



事業対象となる方

次のすべての要件を満たす方

- 1 京都市内在住・65歳以上・一人暮らし・契約能力がある
- 2 子や頼れる親族がいない
- 3 生活保護を受給していない低所得者(市民税非課税・不動産非所有(現に居住している場合は除く)・預貯金350万円以下)
- 4 契約時に預託金を一括して預けることができる
- 5 契約後、京都市社会福祉協議会職員による定期的な訪問や電話での安否確認を受けることができ、交付された利用者カードを活用することができる

サービス内容

(1) 定期的な訪問や電話での安否確認

必要に応じて、福祉サービスや成年後見制度等による支援につなぎます。

(2) 急変したとき

京都市社会福祉協議会と葬儀社が緊急連絡を受け付けます。

(3) 亡くなったとき

契約した葬儀社が火葬と納骨を実施します。

(オプション)

家財処分の特約を付加している場合は、契約した葬儀社が家財を処分します。

利用者負担金

内容	金額
葬儀・納骨費用	25万円
家財処分費用(オプション)	見積額による