

訪問介護 ひなたぼっこ

1. 株式会社ひなたぼっこ
2. 訪問介護ひなたぼっこ
3. 京都市北区紫竹西南町27-1
4. 075-634-4871
6. 年中無休（年末年始を除く）
7. 9：00-17：00

訪問介護、ひなたぼっこです。会社設立は、平成20年6月でまだ三年という新しい事業所です。

紫竹西南町で京町屋づくりの民家をお借りして1階でお惣菜をメインとしたごはんやとして、2階を介護事業所の事務所をしていますが、現在は飲食業務していた方をやめて、1階は現在、町内の集まりなどに使用していただいています。

常勤5名、非常勤11名のこじんまりとした事業所ですが、パワフルなメンバーの集まりです。平均年齢はやや高め？と感じますが精神力で体力をカバーしているようなメンバーです。

「このゆびとまれ」惣万さんに憧れ、宅老所というか、子供から高齢者、障害のある方が気軽に立ち寄り、居場所となれるようなこじんまりでもいいのでそんな場所（施設？家）が創れたらいいと、目標に向かってがんばっています。

訪問介護でも放って置けない、介護保険サービスに該当しないサービスなのに、今この人に何が必要なのかとつぶやいてしまうこともしばしば。奉仕してしまうこともたびたび行なっているようなメンバーです。もちろん介護保険サービスもきちんとしていますよ！

利用者様とともに泣き笑いあえるような事業所として奮闘しています。

みどり ケアステーション

1. 有限会社みどりケア
2. みどりケアステーション
3. 京都市北区大宮開町47-1
4. 075-491-8822
5. 訪問介護、介護タクシー
6. 日曜日、祝祭日
7. 平日 9：00-17：00、
土曜 9：00-14：00

地域密着の在宅でほっこりとした暖かさを感じて頂けるケアを中心に、毎日の生活をサポートさせて頂いております。ご利用者さまの生活は千差万別。それぞれに人生のなかで培った習慣、価値観があります。みどりケアは、それらを尊重しご利用者さま本位のサービスを提供しています。

また、通院等の援助としてケアサポートカー（介護保険対応）と車椅子からストレッチャーまでリフトによる移送が可能な介護タクシー事業も併設しております。

人生の先輩方を慈愛の精神でいたわるそんな良好な関係を築きたい志でみどりを設立しました。



ホームヘルプ ステーション であい

1. 医療法人社団都会
2. ホームヘルプステーションであい
3. 京都市北区大宮南田尻町59
4. 075-493-2129
5. 居宅介護支援、デイサービス、ショートステイ、訪問看護、訪問リハビリ
6. 日曜日
7. 平日 8：30-17：30

私達は、住み慣れた環境で、利用者様とご家族様が少しでも不自由なく安心して暮らして頂けるよう、在宅環境の中でお手伝いできる事を一生懸命取り組んでおります。

医師や看護師などの医療従事者と、ケアマネジャーとの連携を重視し、しっかり支えていける様に朝のミーティングでは時間をかけて多職種のスタッフが集まり、情報を共有しています。

また、当事業所では年間計画に基づき、月1回勉強会を含めたヘルパー運営会議に力を入れ、ヘルパーの育成に努めています。毎回、内容が充実した勉強会を開催し、個々の介護技術に合わせた指導を徹底しています。



ニチイ ケアセンター 北山

1. 株式会社ニチイ学館
2. ニチイケアセンター北山
3. 京都市北区紫竹上本町13
4. 075-494-2620
5. 居宅介護支援、デイサービス
6. 土曜日、日曜日、祝祭日、
年末年始（12/30～1/3）
7. 平日 9：00-18：00

堀川北山通りから4筋上がった住宅街の中にあるニチイケアセンター北山は、スタッフ31名で、『安心、安全、信頼』を理念に質の高いサービスに努めています。男性スタッフも1名加わり様々な分野で鍛えられた女性スタッフの集まりで明るく元気なのが特徴です。お客様の希望に対応できるように、レベルアップを常に心がけてプロ意識を持って対応しています。

ニチイのもう一つのサービス「家事代行サービス」では、お客様がより充実した毎日を過ごしていただく為に介護保険では補いきれない暮らしの中の『困った』を解消するお手伝いをしています。利用者様の笑顔が見られる事業所を目指しています。



他とは違う自慢のサービス

各事業所質問項目（共通）

- | | |
|---------|-----------|
| 1. 法人名称 | 5. 併設サービス |
| 2. 事業所名 | 6. 休日 |
| 3. 住所 | 7. 営業時間 |
| 4. 電話番号 | |

あなたの身近な訪問介護特集

京都福祉 サービス協会 北事務所

1. 社会福祉法人 京都福祉サービス協会
2. 京都福祉サービス協会 北事務所
3. 京都市北区紫野上御所田町9番地1
4. 075-494-2955
5. 居宅介護支援
6. 12月29日～1月3日
（ご相談によって派遣対応可能）
7. 事務所開所時間 月～金 8：30～19：00
事務所開所時間 土日祝 8：30～17：00
ヘルパー派遣時間 7：30～19：00



・制限食についての研修



・移乗についての研修

北事務所には、約230名のヘルパーが在籍し、毎日ご利用者宅を訪問しサービスを提供しています。

事務所では、サービス提供責任者として在宅相談員・ケアリーダーを約30名配置し、ご利用者や関係機関、ヘルパーからの相談や派遣に係る調整業務を行っています。また、急な派遣依頼などのニーズにもお応え出来るような体制作りを念頭に、きめ細かなサービスが可能となるよう努力しています。

その他、介護保険では認められないご要望に対しては、独自のサービスとして「ほのほのサービス」にてお応えしています。またヘルパーの資質向上のため、毎月1回事務所で研修を行っています。

在宅ケア 新大宮

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| 1. 社会福祉法人 七野会 | 5. 居宅介護支援 |
| 2. 在宅ケア新大宮 | 6. 年中無休 |
| 3. 京都市北区紫竹西桃ノ本町48 | 7. 6：00-翌6：00
(24時間) |
| 4. 075-492-3979 | |

社）七野会（なののかい）在宅ケアセンター新大宮は大宮商店街の北山通りを下った所にあり、どこに行くのも便利な場所に位置しています。5年前に事務所を原谷の山から町中に移転し、3年前からは新大宮ナイトヘルパーステーションを併設しました。七野会の理念でもある、住み慣れた地域で尊厳をもって、「その人らしく」暮らし続けることを支援します…が実現しやすくなりました。

歩いて訪問したり、外にでると御利用者の方や御家族の方に出会う事もしばしばあります。また、月に一度（社）アイアイハウス とうふ工房より豆腐を売りに来られ、皆様が買いに来て下さったり、普段のお付き合いができます。

数年前に一度に複数の職員が退職をする（体調不良や、家庭の事情、職場環境の不備などが原因）危機がありました。訪問がスムーズにいかない状態になり、改めて退職をする職員をなくす職場改善を行いました。その結果、家族の介護などで退職を余儀なくされることはあっても、不満があっても退職者は無くなりました。もう一つの特徴として、登録ヘルパーよりも非常勤ヘルパーが多い事があげられます。また希望すれば正職員への登用の道も開けています。

ナイトヘルパーも日中にコールがある事も多く、最初の頃は、新大宮だけで対応していましたが、今では各事業所間の連絡を密にして、臨時の訪問も対応して頂いています。

この様に事業所の独自性を活かし、他事業所間の連携をとりながら、地域に根ざした事業所にしたいと思えます。これからも、1人1人が大切にされる社会作りを実現する為にがんばります。

膝の病気

ここでは 変形性膝関節症を取り上げます

(医) 整形外科鈴木医院 **鈴木 雅清**

正常の膝関節では骨の表面は軟骨という柔らかい骨で覆われており、膝にかかる衝撃を和らげたり、関節の動きを滑らかにしています。また、軟骨と軟骨の間には関節液があり、潤滑油の役割と軟骨に栄養を与える役割をしています。関節液にはヒアルロン酸が多く含ま

れていますが、軟骨には血管がないため、内服でのヒアルロン酸は関節の軟骨にはあまり届きません。

変形性膝関節症の初期では、軟骨の磨耗を生じて関節液が増えたり、関節の動きが悪くなる関節炎の症状を生じます。またそれがさらに進むと、軟骨の下の骨が露出し、骨の変形を生じたりします。

治療は、関節の動きを悪くしないこと、膝周囲の筋力を落ちないようにすること、肥満気味であれば体重を減らすことが重要です。医院や病院ではヒアルロン酸を関節内に補充したり、炎症を抑える薬剤を注射したりしますが、十分な効果が得られない時には骨切り術や人工関節置換術などの手術療法が検討されます。

ここに**この人**あり
地域の**世話役**さん登場

みんなが顔なじみになれる地域をめざして
ふれあい会食会のとりくみ

望田 和子(もちだ かずこ)さん

(ボランティアやまなみ代表:大宮学区・椿原町)

家に閉じこもらないで外へ出て活動することが大好きだという望田さんは、40年ほど前にこの地域へ引っ越してこられ、その後すぐ婦人会(現女性会)の活動に参加される元気でバイタリティあふれた方です。

今回は、望田さんのいくつかの活動されている中のひとつである、「ふれあい会食会」についてお話を聞かせていただきましたのでご紹介いたします。

ボランティア「やまなみ」は、元々月1回、10名程度が集まって手づくり料理を作って楽しむ「婦人会(現女性会)料理研究部」が始まりでした。当時の女性会会長(大宮社会福祉協議会会長を兼任)が、「この料理をひとり暮らしの人に食べていただければ喜ばれるのでは？」と提案されたことから、昭和57年10月から会食会を開くようになりました。3年後は、社会福祉協議会の取り組みとして位置付け、「ボランティア「やまなみ」」を結成し、定期的な会食会を開催するようになりました。(メンバーは民生委員、老人福祉員、女性会会員で構成されています。)

ふれあい会食会に参加される会員さんのことを「ことぶき会」と呼んでいます。ことぶき会の対象者は70歳以上の独居高齢者(開始当初は65歳以上の独居高齢者)です。

この「ことぶき会」は、当初8名程度の参加者ということもありましたが、今では50名を超える集まりとなっています。ことぶき会は増えてきましたが、ふれあい会食会の献立では開始当初と変わらず「手づくり」にこだわっています。

また「ボランティアやまなみ」では、ふれあい会食会(年4回:6月、9月、12月、3月)のほか、ふとん丸洗い(年1回:12月)や、いきいきフェア(女性会の催し)、区民運動会など、諸行事のお誘いも行っています。

活動は多岐に渡りますが、最近の震災などの防災問題でも明らかになっていきますように、地域の人同士、隣組同士が顔なじみになることが一番大事なことだと思い活動を続けています。地域の催しに多くの方に参加して頂き、少しでも孤立する人が減り、誰もが安心して暮らせる地域「大宮」をこころから願っています。

私が「ふれあい会食会」の存在を知ったのは4年ほど前のことです。今日お話を聞かせていただき、30年以上もの歴史があり、会員が今も年々増えていると聞いて驚かされました。また、大宮学区で把握されている70歳以上の独居高齢者数は210人と聞いています。ふれあい会食会の参加者は50名を越える人数ということですので、かなり高い参加率であると思います。これらを長年維持し続けることは容易なことではありません。参加された方、地域全体から毎回高い評価を受けていることの証しであると思います。

望田さんをはじめ、ボランティアやまなみを構成する、民生委員、老人福祉員、女性会の方々の「団結力」凄さを感じました。私も見習っていきたいです。ホントいい話でした。(下田記)



やってみましょう介護予防

介護予防教室のお知らせ

『今日から(京から)からスタート』

要介護認定や要支援認定を受けておられない方で「少し足の力が落ちてきたから運動をしたいな」とか、「人と話をする場を持ちたいな」と思われる方に是非一度利用していただきたいのが、北区地域介護予防推進センターで行なわれている『ハッスル マッスル』という運動器の機能向上教室です。1時間程度の体操で、機械を用いない運動教室です。



開催場所は、がくさい病院と介護老人保健施設「がくさい」です。

介護老人保健施設「がくさい」での教室は送迎があります。

まずは見学をしてみたいかでしょうか。見学希望の方は、北区地域介護予防推進センター(介護老人保健施設「がくさい」内 494-0323 担当滝山さん)に電話をかけてご相談ください。

「健康塾のお知らせ」

今年4月から京都ライトハウスで「健康塾」が始まります。この健康塾は興味ある方であれば、年齢・介護認定の有無に関らず参加でき、予約も不要です。

- 4月25日(月)10時から11時半 「膝痛・腰痛予防」
- 5月30日(月)10時から11時半 「ストレッチ」
- 6月27日(月)10時から11時半 「認知症予防」

京都市からのお知らせ

国保に加入されている65歳以上の方や後期高齢者医療の方で要介護認定を受けておられない方に「特定健診」の書類と「基本チェックリスト」が4月下旬に京都市から送られてきます。

今までは学校健診会場や開業医さんで健診時「基本チェック」を同時にしていましたが、今年からは少し方法が変わります。

書類が送られてきたら、まずご自身で「基本チェックリスト」を記入していただき、同封の封筒で京都市に返送してください。その結果をみて、健康教室に参加されたほうが良いと思われる方に、地域包括支援センターからお勧めの健康教室のご案内をさせていただきます。

「変な封筒!!」と思い、そのままゴミ箱に捨てないでください。

健康教室などについて不明な点等のお問い合わせは紫竹地域包括 保健師 小畑までご連絡ください。

ここにこの人あり 地域の世話役さん登場

小さな力を寄せ合って安心の町づくり

堂目 直子(どうめ なおこ)さん
(民生児童委員:待鳳学区・西南町)

「これは遺言なので、ぜひ民生委員を引き受けて下さい」との言葉を聞いたのは5年前のことです。前任の方が病気で亡くなる前に「次は堂目さんに」と周囲の方に言っておられたのです。民生委員や少年補導委員の中心的な活動を長くなさっていた尊敬できるすばらしい方でした。「ここに住んでまだ10年、しかもマンションの住人で経験も無い中で、自分にできるのだろうか?」と悩みましたが、最後は生来の楽天的性格で引き受けることに。

でも、最初は少し焦りがあり、「民生委員なんだからしっかりしなきゃ」とばかり必死で多くの家をどんどん訪問したりしました。でも、「今度の民生委員は忙しそうなので困っていることも言い出せなかった」という声も聞こえてきました。「ああ、ちょっと身構え過ぎていたな」と反省し、それからは、できるだけ時間をかけてじっくりとお話していくようにしました。

すると、いろんなことが見えてきました。「民生委員だけ

でできることは限られている。町内会の役員さんや老人福祉員さんをはじめ、学区の多くの団体の方々々が日常的に活動しておられる中で、自分のできることをやっていけば良いのだ。」と考えるようになり、肩の力が抜けました。

独居のお年寄りなどの見まもりは、近所の方が「新聞たまっているよ」など情報を寄せてくれるようになりました。「みんなで見まもり」これが大切!

要望を持っておられる方には、「こんな制度がありますよ」と包括支援センターや役所などを紹介し、お年寄り相互のネットワークづくりのために、「ここにこういう集まりがありますよ」と知らせたりする「つなぎ役」が大切と考えています。

「実際に訪問する中で、教わることも多く、人生勉強をさせていただいています。」とフットワーク軽く、人生の先輩とお付き合いしている堂目さんです。

ある方から「あんた、自分が年とったり病気がたり死んだりすると思っへんやろ?」と言われ「ハッ」としました。自分が「何かしてあげる」とか「助けてあげる」とかでなく、「一緒にいることが大切なんだ」と感じたといいます。

堂目さんは、「学区の網の目のネットワークを多くの団体や住民と一緒につくっていかれたらすばらしいなあ」と考え、今の自分の年代でできることを背伸びせずやっていこうと思う日々です。

(お名前通り、真っ直ぐな方とお見受けしました:田嶋記)

みんなが安心して暮らせるまちづくりをすすめています。

～北区社会福祉協議会の活動紹介～

社会福祉協議会では、高齢であっても、障害があっても、介護中であっても、子育て中であっても、誰もが同じ地域に住み暮らす住民として、お互いに支えあいながら、安心して暮らせる福祉のまちづくりをすすめています。

高齢の方に関する取組では、ふれあい・交流することを目的とした「ふれあい会食会」や「茶話会」、介護を予防するための「健康すこやか学級」、普段使っておられる布団を丸洗いする「寝具クリーニングサービス」等々おこなっています。

これらの取組は、住民で組織する「学区社会福祉協議会」を中心に関係団体や関係機関などの協力を得ながら実施しています。（*学区社会福祉協議会は、小学校区18学区に組織し、それぞれの学区の状況にあわせ、住民自身が主体となって活動しています。）



北区社協の主な事業

■学区社協福祉協議会活動の推進

学区社会福祉協議会活動への支援、活動助成の交付など

■北区ボランティアセンター事業の推進

ボランティア活動に関するコーディネート、講座の開催、活動機材等の貸出など

■地域福祉権利擁護事業

認知症や障害のある方の金銭管理を中心とした日常生活支援

■生活福祉資金貸付事業の貸付・返済相談窓口

低所得世帯等への資金貸付の相談など

社会福祉法人京都市北区社会福祉協議会

〒603-8143 京都市北区小山上総町3
Tel/075-441-1900 Fax/075-441-8941
E-mail/info@kitaku-syakyō-kyoto.jp

☆ホームページもご覧ください。

で検索!!

京都市紫竹地域包括支援センター

新入職員紹介



園家 佳都子
主任ケアマネジャー

居宅支援事業所ので経験を生かし、心機一転頑張ります。

「こんにちは!・ありがとう!」といえる関係作りを大切にしていきたいと思っています。よろしくお祈いします。

地域の皆様のご指導・ご鞭撻をよろしくお祈いいたします。



出野 克幸
社会福祉士

大学を卒業したばかりの社会人1年目です。伏見区在住ですが、生まれは大宮です。至らぬ点多々あると思われませんが、日々精進いたしますので、どうぞ宜しくお願いいたします。

新入職員紹介

異動・退職

異動

田嶋 敏幸 社会福祉士

転勤 5月1日から「おおみや葵の郷」

退職 (3月31日)

今井 昭二 主任ケアマネジャー

京都市紫竹地域包括支援センター

〒603-8473 京都市北区大宮南山ノ前町36-1

TEL 495-6638 FAX 495-6660

URL: <http://kita-hp.aokai.net/sien.php>

E-mail: shitiku@mbe.nifty.com

当センター担当地域

紫竹学区・大宮学区・待鳳学区