

しちくほうかつ

発行 京都市紫竹地域包括支援センター TEL 495-6638
発行日 2017年3月吉日

内容

- ・特集「おおみやほっとかへんでカフェ」……………1
- ・「認知症の人にやさしい街北区」を目指して……………2
- ・京都市の介護予防・日常生活支援総合事業が始まります…3
- ・ここにこの人あり 地域の世話役さん登場……………4・5
- ・ご長寿さん特集……………5
- ・日常生活圏域サービス事業所の取組み……………6
- ・認知症について あらき医院……………7
- ・社会福祉協議会からのお知らせ……………7
- ・職員紹介「私の夢見る第2の人生」……………8

特集

おおみや ほっとかへんで カフェ



前号では地域のカフェ特集で、たくさんのカフェや居場所作りの取組みを紹介させて頂きましたが、今回は昨年11月より西賀茂会館にて始まった、大宮学区の「大宮ほっとかへんでカフェ」を紹介します。大宮学区社協の小川さんに、毎回のカフェの様子や開催に至るまでの経緯をお伺いしてきました。

きっかけは役員さんが北区のすこやか学級の交流会に参加したことです。「他の学区ではこんなことをやっているらしい!大宮学区でもできないか?」と話し合っていたところ、北区社会福祉協議会がモデル事業として背中を押してくれました。柘野学区のカフェに見学に行ったり学区社協が中心となり、昨年からカフェの開催に向けて準備を重ねてきました。運営は民生委員や老人福祉員、ボランティアやまなみなどの皆さんです。

記念すべき第1回目は11月11日。ボランティアの役員さんが朝からコーヒーや軽食を準備してドキドキして待ち構える中、50名(男性14、女性36)の参加で大盛況でした。その後も第2回目は37名(男性9、女性28)、第3回目は42名(男性11、女性31)、第4回目は48名(男性14、女性34)とたくさんの方にご参加頂いています。男性も参加しやすい雰囲気を目指してきたので、少しずつ男性の参加者が増えてきたのも嬉しく思っています。エレベーターがないなど不便もありますが、地域の事業所や施設のスタッフさんも毎回のように利用者さんを連れて参加してくれています。日頃からこうして顔を合わせて顔なじみが増えていくことで、誰もが住みよい大宮学区を作っていけたらと思っています。

(大宮学区社協福祉部会:小川さん)



カフェの様子



裏方でがんばる役員さん

この看板が目印です

このほっとかへんでカフェには、毎回、地域包括支援センターの職員も参加させて頂いています。医療や介護の困りごとなど、ご気軽に相談下さい。最近では役員の皆さんが「ちょっと気になる…ちょっと心配…」と思う方を積極的に誘って参加して下さるので、毎回のカフェでミニ相談コーナーを開いています。いきなりご自宅や包括支援センターでの相談は敷居が高いものですが、わいわいとした雰囲気の中で顔の見える関係を作っていけたらと思っています。



大宮
ほっとかへんでカフェ

どなた様でも、ご自由にご来店下さい。ご来店お待ちしております!

日時: 4月14日(金) } いずれも10時~12時
5月12日(金) }

場所: 西賀茂会館2階

対象: おおむね65歳以上の方 ※送迎はありません!
参加費: 100円

◎相談コーナーもあります。何かお困りの事があればお気軽にご相談下さい

主催: 大宮社会福祉協議会福祉部会
協力: 大宮民生児童委員会・老人福祉員・京都市紫竹地域包括支援センター
ボランティアやまなみ
お問合せ: 075-492-0363 (西賀茂会館)

※地域包括スタッフも参加しています。
医療や介護の困り事など、お気軽にご相談下さい。

「認知症の人にやさしい街北区」を目指して 広げよう！北区高齢すこやかステーション

京都市北区では「認知症の人にやさしい街北区」を目指して様々な取組みが行なわれています。介護サービス事業所や地域住民の皆さんにもご参加頂き、どうしたら地域の中で困り事を抱える人により早い段階で出会い、住み慣れた地域での生活を支えていけるかというテーマで話し合いも重ねてきました。その中で去年は「どこ行くのん？声かけしようあんしん帰宅(北区)」という標語をつくり、啓発グッズ等も作成されています。

24時間生活の全てを医療や介護保険のサービスで支えることはなかなかできません。「介護事業所を含めて地域の多様な機関が顔の見える関係を築き、多面的な支援を行なっていけるような取組みが必要」、「介護事業所だけでなく地域のサロンや気軽に相談できる窓口があったら」などの意見も出されました。そこで、日常的な見守りや身近な相談場所として考えられたのが「北区高齢すこやかステーション」です。

北区高齢すこやかステーションの役割は、「気づき」アンテナをたて身近な人の困り事の気づくこと、「つなぎ」気づいたことをそのままにせず、地域包括支援センターやその他介護事業所等適切な機関につなぐこと、「支える」地域の多様な機関でその人の生活を支えることの3つです。今後この趣旨に賛同して頂ける事業所や店舗に、目印となるステッカーの貼り出しをお願いしていく予定になっています。紫竹包括支援センターの担当圏域

でも、場所で掲示されて行くかと思えます。散歩がてらステッカー探しをしてみてください。



こんなステッカーが
予定されています。

地域の皆さまには、ご近所で困っている方のことに気づいたら北区高齢すこやかステーションにぜひ連絡をお願いします。北区高齢すこやかステーションが、地域でより身近な存在になり、気軽に相談できる場があるということを知って頂き、多くの方に活用頂けることを期待しております。よろしくをお願いします。



「北区高齢者すこやかステーション」の事業化には北区の地域役員さんや事業所さん達と会議を重ねました。写真は2月16日にライトハウスで行なわれた交流会の様子です。



新しい年度を迎え、春の訪れと共に何か 新しい事を始めるにはよい時期です。

介護保険法の改正が行われ、平成29年4月から京都市介護予防・日常生活支援総合事業がスタートします。京都市北区地域介護予防推進センターが実施する事業は、今まで65歳以上の方で、要介護・要支援認定を受け、何らかのサービスを利用している方が事業に参加出来ませんでした。しかし今年度からは、すべての65歳以上の高齢者の方が事業に参加出来ることになりました。(一部、運動制限などのチェックが必要です)



当センターでは、運動・栄養・口腔・脳トレの事業だけでなく、歌声サロンやウォーキングサークルなど心身機能の維持・向上を目指す方が、様々な事業に参加していただけるような内容・場所・時間などを考慮し、新たに展開していきます。

是非、当センター又は紫竹地域包括支援センターへお問い合わせください。(介護予防推進センター 電話番号 075-494-0323)

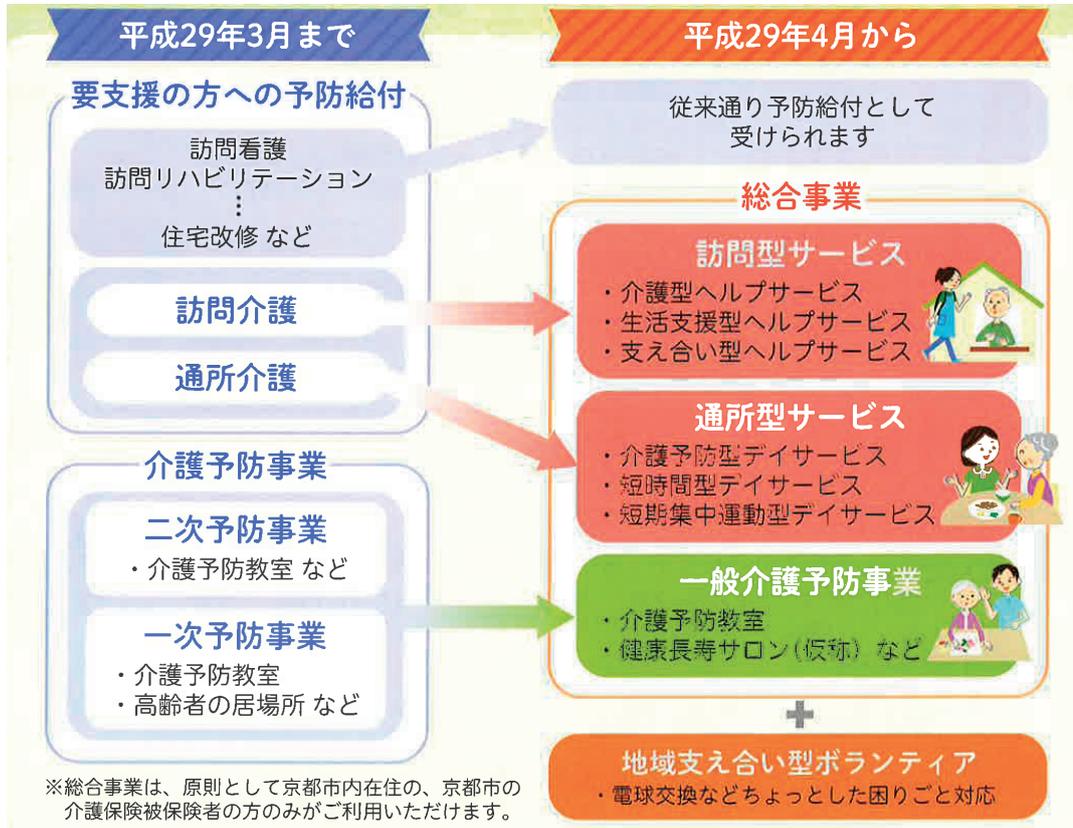
平成29年4月から京都市の介護予防・日常生活支援総合事業が始まります

今まで介護保険サービスのご希望がある方については、介護保険認定申請を受けて頂き、要支援認定や要介護認定と判定された方について、サービスを利用して頂いておりました。

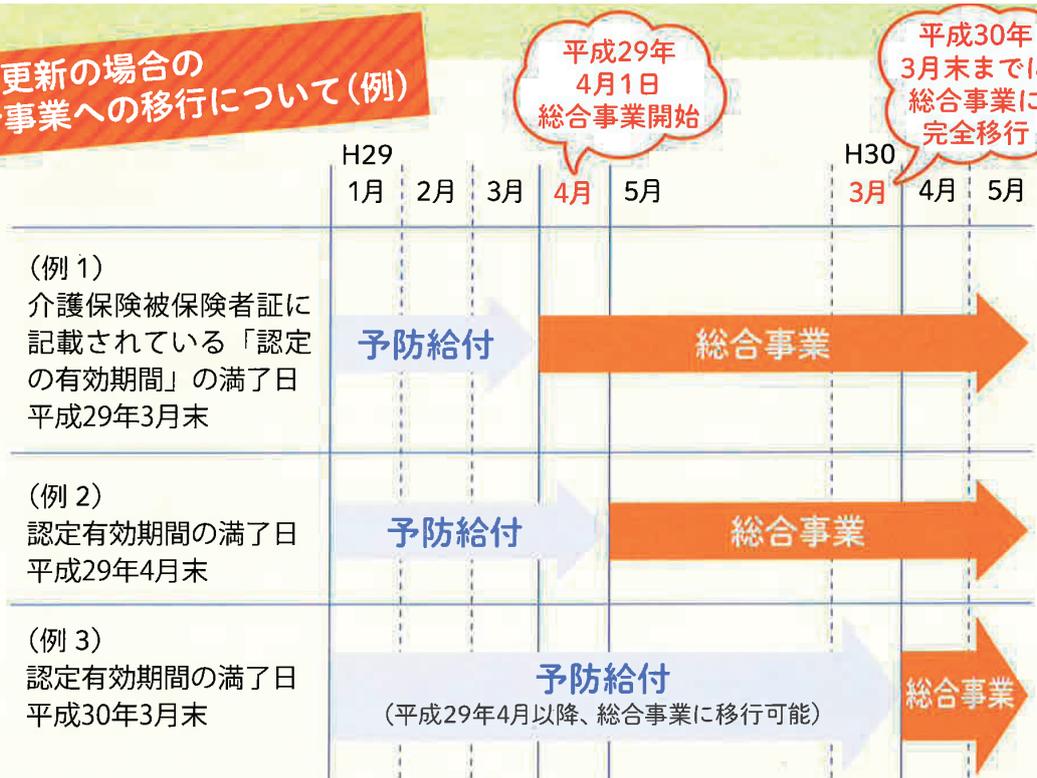
その認定の方法に加え、基本チェックリストでの判定が加わります。

また、要支援の方の訪問介護(ヘルパー)や通所介護(デイサービス)が総合事業として利用開始となります。

具体的な利用にあたってのご相談は、地域包括支援センターにご連絡下さい。又、現在要支援でのサービスをご利用の方については、担当の地域包括職員が移行についての説明をさせていただきます。



認定更新の場合の総合事業への移行について(例)



※原則として、認定の有効期間の更新時などに、順次、総合事業のサービス利用に移行します。

ここにこの人あり 地域の世話役さん登場

包括支援センターの専門職が地域の方にインタビューしています。

子ども達の笑顔あふれる街に!

紫竹学区 紫竹民児協 主任児童委員

林田 静さん

平成22年12月から民生児童委員協議会の主任児童委員として活動しています。前々会長から主任児童委員のお話をいただきました。以前小学校の教員をしていたこともあり、子どもに関わることであったら何かお役に立つことがあるかもしれないと思い、お受けすることにしました。

主任児童委員になって初めての年に、子育て支援事業「子育ておしゃべりクラブ“バンパー”」を立ちあげました。6、10、2月の年3回開催しています。毎回児童館の先生の手遊び歌で心や体をほぐした後、保健師さんのお話を聞いたり、絵本の読み聞かせをしてもらったりしています。最後にちょっと雑談できる時間を作っています。

そんな中で離乳食が進まなくて悩んでいるお母さんに出会いました。食育指導員の研修会で知った事や経験した事を伝えたと



ころ「また頑張れる」と笑顔で帰って行かれました。子育て真っ最中のお母さん達のお話を聞いていると、情報がありすぎて迷ったり、心配されたりしているのでは?と思うことがあります。そんなお母さん達に寄り添って一緒に考えることが大切だと感じました。子育て中のお母さん連の悩みや不安を少しでも解消できるお手伝いのできたらいいなと思っています。安心したお母さんの笑顔や赤ちゃんの笑顔を見ていると一緒に子育てをしているような気持ちで嬉しくなります。

我が子が幼かった頃から比べると、今を生きる子どもを取り巻く環境は随分と変わりました。最近よく耳にするのが「子どもの貧困」という言葉です。子どもが生きていく上で様々な影響を及ぼしていると聞きます。特に食が満たされていないということを聞くと身につまされる思いです。寒空に空腹を抱えた子ども姿は辛いです。すべての子どもが満腹であってほしいと思います。

そんな問題を抱えた今の社会ですが、子ども達が安心できる環境づくりに向けて、今の自分にできることは何かを探りながら地域の同体や様々な人達と協力して取り組んでいきたいと考えています。このような取組が笑顔あふれる地域づくりにつながるものと信じています。

笑顔と繋がりのあふれる地域に!

待鳳学区 民生児童委員 川上 恵さん

待鳳学区民生委員をお受けして10年目に入りました。退任される役員さんと会長さんが民生委員を引き受けてほしいとお願いに来られました。私は動けてもいましたし、民生委員の活動内容も良く知らず、この状態でお受けしても迷惑をかけてはと思い、お断りするつもりでした。

「困っておられた様子だから、お受けさせてもらった」と母が申しました。退任される会員さんもよく存じてる方でもあり、子供達も小学生の頃、少年補導委員さんや地域の方々にお世話になったこと、母の一言もあり、お受けすることにしました。

お受けしたのは良いのですが、相談に来られても分からない事ばかり。暫くは先輩方に良く相談に行きました。親切丁寧にご指摘いただき、お力を借りて、なんとかここ迄やってこれました。

ここ数年、高齢者、生活困窮者、母子家庭世帯が増加しています。様々な事案があります。その中には、地域との関わりを避けて生活をされている方が多くなったように感じます。

電話や訪問、道でお逢いすると声をかけるようにし、相手のお話をよく聞くようにしています。話の内容により、二人とも涙ぐむ事も、笑う事もありますが、人の悩みはさまざまです。人生の長短ではなく、今日まで歩いてこられた方のお話は貴重で、教えていただく事ばかりです。相手のお話を良く聞く事が大切だと考えています。

昨年、高齢者おひとり住まいのご自宅に訪問しましたが留守でした。その後、携帯電話への連絡、メモを残す、訪問を何度かしましたがいっこうに返答がありませんでした。ある日、やっご自宅におられました。開口一番「元気で良かった」と申しますと「ありがとう ありがとう」と笑顔でおっしゃってくださいました。電話やメモがあれば必ず連絡していただくように約束をして帰りました。



今後、多様で複雑な課題が深刻化していくことが推測されます。民生委員として、様々な支援制度を理解し、関係機関へつないでいく役割があります。微力ですが、相談者に寄り添った温かいアドバイスができるよう努力していきたいと思っています。



皆が住みよい地域を目指して

大宮学区 社会福祉協議会 環境部会長

高林 伸樹さん

聞き手 渡邊 泰三

◆ 社会福祉協議会の役を始めたきっかけは？

◇ 平成14年に大宮学区に越してきました。西賀茂中学校のPTA会長をしていた時に西田会長からお誘いを受けました。西田会長がよく仰る「行政任せにせず、住民達を中心とした住民自治の在り方を模索しなければならない」という考えにも感銘を受け、共感しています。今は環境部会の会長の役を頂いています。

◆ 環境部会の役割とは？

◇ 平成8年に市原のクリーンセンターが出来るとき、ゴミ収集車の通路となる大宮学区の安全のために、PTAをはじめ地域の方々が結束して集まったのが環境部会発足のきっかけです。環境部会の考えは自然環境だけでなく、人と人がうまく繋がるような人間環境というか社会環境も向上できればと思っています。

◆ “地域”を考えるきっかけとなったエピソードは？

◇ 町内会長を任されたとき、色々とやらないといけないことが多く大変でした。役が終わった時に「私たちこれから道で会っても挨拶できるね」と他の役員さんに言われたことに、本当にそうだと思います。一緒に町内のことを考えることがきっかけとなり、繋がりが広がり、このようなことを大切にしたいと思うようになりました。

◆ 今後の活動やビジョンは？

◇ 一方で町内会の組織率が落ちているのも事実です。隣近所の助け合いがあたりまえにできる地域になるよう、住民の方々が「ふるさと大宮」だという気持ちを持てるよう、まず地域のことをもっと知って貰いたいと思います。

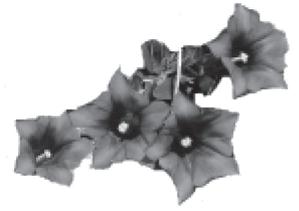
取り組みの一つとして、ご年配の方々から昔の大宮の風景を聴き取って、一枚の絵図にしようとしています。昔のことを思い出しながら話されるとき、皆さん生き生きと輝いておられます。若い世代とご年配の世代の距離が近づけばご近所のお年寄りを大事にしようという気持ちも芽生えてくるのではないかなと思っています。地域の役をただ面倒だと思っている人も多いと思いますが、それぞれが出せる力を出し合えば、皆が住み良い地域を作っていけると思います。

働いている人も負担になり過ぎないように敷居を低く、皆さんが地域を意識されるようなきっかけ作りを私自身も楽しみながら考えていきたいと思っています。

ご長寿さん特集

九十九歳 Yさん

今回は、葬会デイサービスをご利用されている99歳のYさんにお話を伺いました。



滋賀県近江八幡市生まれのYさん、父は小学校教師、母は専業主婦という環境で育ちました。戦時中に京都大学の病理学教室に勤めていたご主人と結婚し、彦根市で生活を始めましたが、その頃たった一人の大切な弟を戦争で亡くされています。戦時中は、山口県の県立医科大学の教授職に就く夫とともに宇部市に転居されました。しかしその2年後、宇部市は空襲で焼け野原に…。これを契機に京都に戻られました。

戦後、ご主人が兵庫県西宮市で大学教授となり、その後長年西宮市で生活をされてきました。Yさんは主婦として教授職に就くご主人を支えながら、3人のお子さまを育ててこられました。また手芸が趣味のYさんは、有志5~6人で『りんどう会』という主婦向けの手芸サークルを立ち上げます。手芸を得意としながらも、なかなか発表の場が無い主婦たちのために、編物や洋裁など自分の作品を披露する場を設け、手芸を楽しむことを目的に始められたのですが、Yさん達の呼びかけにたくさんの主婦が集まり、3~40名の大きなサークルになりました。春と秋には近隣のキリスト教会を間借りしてバザーを開き、手作り品を披露し販売しました。売上金は滋賀県の施設等に寄付されたそうです。その功績により、一般ではなかなか借ることが難しい公民館での活動が認められ、月2回の会合を開くまでになりました。また同時期には、西宮市の県立病院に出向き、包帯を巻いたりガーゼ畳んだりするボランティア活動もされていたそうです。

昨年、京都で医師として働く次女家族宅での同居を始められましたが、現在も年に数回西宮市の自宅に戻り、当時のりんどう会のお仲間と食事をして、昔話を花を咲かせているとのこと。そして現在も、りんどう会は若い世代にバトンタッチされ、Yさんの思いと共に脈々と次世代に受け継がれています。主婦業の傍らで、様々な社会奉仕活動をされてきたYさん、御年99歳には見えない若々しいお姿は、このようなご経験があつてのことだと思います。京都でもぜひ、その自慢の手芸作品を披露して下さい！



日常生活圏域サービス事業所の取組み

平成28年度 生活圏域事業所交流会世話人会主催
第2回事例検討会

「地域完結型医療をこの地域で実現するために」

「地域完結型医療をこの地域で実現するために」という今年度の目標のもと、第2回事例検討会が12月8日にデイサービスセンター虹にて開催されました。寒い中でしたが56名の方に参加頂き、困難事例の検討を通じて、この地域で各々がどのような役割を果たしていけるかを一緒に考える有意義な交流会となりました。



まず、担当ケアマネジャーであった居宅支援事業所今宮の谷口さんより、事例の経過を説明。家族が仕事で十分に介護に関われず、本人も介護サービスに拒否があるという、この高齢者社会では決して珍しくはない事例でした。

この事例の中心的役割を担われたデイサービスサテライト今宮の青木さん、訪問介護ニチケアセンター北山の村田さんからも追加説明があり、サービス利用当初、拒否の強い本人にどのように利用頂いたか、家族とのやり取りで苦慮したことなど、現場で対応してこられた実際の内容を聞かせて頂きました。

その後、職種ごとにグループに分かれてグループワークを行い、事例に対する感想交流や、自分達の職種として医療依存度の高い方に対してどのようなアプローチができるのかというテーマで話し合いました。情報共有の重要性や医療面でどのように連携を取っていくべきかなど多様な意見が交わされました。

ミニ講座として、世話人である居宅介ひなたぼっこの近藤さんより、紫竹圏域のデイサービス・デイケア事業所へのアンケート



報告をしていただきました。各事業所の率直な思いを書いていただけ、「医療依存度の高い方を受け入れるときに困難だと思う事」という項目では、看護師不在時の対応、急変時への対応の不安などが示されていました。ノ

三地区(北・上東・西陣)医師会 在宅医療相談室開設のお知らせ

この度、在宅医療・介護に奮闘されている方々を対象に、三地区医師会が連携し、在宅医療についての相談室を開設致しました。在宅で療養中、また療養を希望される患者さんの連携や困難と思われることなどについて、ご相談をお受けする場所です。患者さんと家族、患者さんと病院、病院と在宅医、在宅医と多職種の間をつなぐ相談室にできればと思っています。

例えば…

- ☆往診に来てくれる先生はいるの？
- ☆専門医の先生の往診は依頼できる？
- ☆医療的処置が必要だが、在宅で可能？
- ☆〇〇(病気・状態)の患者さんにどのような制度使えるの？

などのお悩みがあれば、ぜひお気軽にお問合わせ下さい。



相談設置場所: 鞍馬口医療センター内
(地下1階、化学療法室隣)

開設曜日: 月～金曜日

開設時間: 10:00～15:00

担当職員: 村上、瀬津

お問合わせ: 090-3053-8446

※まずは、お電話にてご連絡をお願い致します



ノ最後に、渡辺西賀茂診療所の渡辺康介医師より総括をいただき、早期の確定診断によっては、もっと違った対応ができていたのではないかなど、次に繋がる課題提起をしていただきました。

以上、困難事例を通じて、自身がこの先医療依存度の高い方にどう向き合うか、どのような取り組みをしていくかを考え、意見を深めることのできた検討会でした。

おおみや葵の郷 角屋 皓平

社会福祉協議会からのお知らせ

身近な場所で健康づくり・仲間づくり 『健康すこやか学級』開催中？

学区で取り組んでいる「健康すこやか学級」は、65歳以上の方を対象とした、介護予防や健康づくり、仲間づくりを主な目的にしています。

この取り組みは、いくつになっても健康で住み慣れた地域で暮らせるように、学区社会福祉協議会を中心に民生委員や老人福祉員、ボランティア等が連携・協力し、地域住民が主体となり実施している事業で、介護予防はもとより健康増進・仲間づくりの取り組みを地域ぐるみですすめています。内容は、介護予防に関する知識の普及・啓発、ストレッチなど気軽に身体を動かし参加できる運動を行います。また、地域の人々が笑顔で集い、同じ地域で暮らす仲間だということを実感できるのがこの取



組みの特徴です。

さらに、地域包括支援センターや地域介護予防推進センター等の専門機関の協力もあり、暮らしの中での困りごとがあれば気軽に相談することもできます。

「認知症のことが心配」「身体のことを気になる」「家に閉じこもりがち」等、心配や不安のある方も、お気軽にご参加ください（※事前申し込みが必要な場合がございます）。

【大宮学区】「大宮健康すこやか学級」

- ・日時；毎月第3火曜日 午後1時30分～午後3時
- ・会場；西賀茂会館 2階
- ・内容；リズム体操を取り入れた介護予防・健康づくりを実施。動きやすい格好でお越しください。

【待鳳学区】「待鳳健康すこやか学級」

- ・日時；毎月第1・3水曜日（8月を除く）
午前10時～午後2時
- ・会場；待鳳地域文化センター（待鳳小学校内）
- ・内容；健康体操や脳トレ、待鳳保育園園児や待鳳小学校児童、大学生との交流など



【紫竹学区】「紫竹ほっとホットふれあいサロン」

- ・日時；毎月10日前後 午後1時30分～午後3時
- ・会場；紫竹会館または紫竹小学校ふれあいサロン
- ・内容；健康体操や認知症予防のためのお楽しみ製作、健康講座や音楽鑑賞など

※対象の方は、各学区在住の65歳以上の方で、ご自身で会場に来ることができる方。

詳しく知りたい方やご質問・ご意見は、下記の問い合わせ先までお願いします。

【問合せ先】北区社会福祉協議会（電話：441-1900）

～認知症について～

あらき医院 荒木 浩



超高齢社会となった今、高齢者が増えればおのずと認知症の方も増えていきます。

認知症にはアルツハイマー型認知症に代表される変性疾患と多発性脳梗塞などによる血管性のもの、そしてこの二つの混合したものなど

があります。実際の臨床では糖尿病など動脈硬化をひきおこす病気を持つ人に多いと言わざるを得ません。

認知症と確認されるまでには、本人が何らかの認知機能の低下を自覚されるもの、家族が患者さんの変化に気づかれるもの、あるいはかかりつけである私たちが変化に気づくなどのパターンがあると思います。

簡易検査はいつでも行っています、まず本人が不安を訴えられたなら“一度検査してみますか”と声をかけ、検査へ。家族が気づかれた場合は、最近物忘れがひどくなったとして連れてこられ検査。私たちが気づくのは薬の管理が悪くなってきたり、これまできちんとおられたのがだらしなくなったりした場合、この場合には本人の自尊心を傷つけないよう家族の方に連絡し確認、可能ならやはり簡易検査を行っています。簡易検査で認知症の疑いが濃厚であれば専門医へ紹介。安定するまでは両方で診させていただき、安定したらかかりつけ医で投薬なども行うこともあります。何か変化があれば専門医への受診を勧めます。

年齢による認知機能低下は誰にでも起こりうるもので、それが病気なのかはしばらく観察する必要がある場合もあります。実際、軽度認知機能障害といわれる認知症の入り口という状態でもすべての人が認知症に進行するわけではありません。

高齢者の場合、家族の方が治療を望まれない場合も多く、実際認知症の薬は進行を遅らせる効果をうたってはいますが、なかなか効果の見えにくい薬もあります。しかし、治療可能な認知症や病気の症状としての認知症の場合もあり、一度専門医を受診していただくことが望ましいと考えています。

認知症と診断されて方でも進行がゆっくりで長期にわたって社会生活が可能な方もあれば、急速に進行し介護施設などへの入所が必要となる方々です。

認知症は決して稀な病気ではありません、地域の方が認知症に知識を持っていただくこと、認知症であることを地域社会で共有することで、認知症の方を守る、ひいては高齢者を守るということになるのではないかと思います。

ワガママでチャーミングな婆さんになる事。理想像は樹木希林様。20歳代から婆さん磨きに精進し、がんになっても、片目失明しても温かい毒舌は冴え渡り、きらきらオーラ満載。大女優でありながら、安物のパッチンどめで髪の毛留めてる希林様、最高!

センター長/保健師 小畑

もうすぐ定年を迎える私にとって第二の人生は夢でなく目の前の現実!夢を叶えるためには、時間・資金等色々な環境を調えることが必要ですが、現実的にはまだまだ難しい…。この年になると「他人に遠慮することなしに自分の人生したいことはやる」という気分です。

主任ケアマネジャー 園家

85歳の時の私を想像して・・・気ままな生活がいいな～ 海で海の幸を食べて、山で山の恵みを頂いてね。家族や友人と馬鹿な話をしてお腹を抱えて笑っている姿が理想!多分頭は薄くなって紫色くらいのカツラを被ってるだろうな。でも健康こそが理想の生活の基本なので、頑張って運動しよう。

ケアマネジャー 池田



この仕事に就いて、地域役員の活動やシニアクラブなどに活発に参加している方々と出会いました。私の第二の人生もグランドゴルフやペタンク、船岡山の掃除などなど、やりたいことはいくらでもありそうなので、活気ある生活を送れたらいいなと思っています。好き放題出かけられる身体作りを今から始めなければ。

ケアマネジャー 渡邊

70歳近くまで働くようなガラッと変わった社会になっているかもしれませんが、平和であることそして元気でいたら何でもできそうな気がします。ピアノ、読書、花の世話に勤しみ、地域でちょっと口うるさいおせっかいなおばあちゃんになっていることを目指します。

看護師 小林

中断している陶芸教室に復活して、実家の母から梅干作りや味噌作りを習って、ちゃんと出汁をとって料理を作って、美味しいご飯と美味しいお酒で夫さんと二人でゆったり過ごす。必須アイテムは縁側と猫かな。

社会福祉士 山田

毎朝のウォーキングを継続している事はもちろん、スポーツをバリバリこなし、年齢に逆行しているおばあさんになっていきたいです。その頃は(順調にいけば!?)娘も結婚して孫も誕生しているはずなので、走り回って遊ぶ孫を追っかけまわし、息切れせずに孫育てが出来るおばあちゃんになりたいです。

社会福祉士 浪江

学生のうちに出産、子育てを始めた私。遊ぶことをせず、面白みのない大人になってしまいました。子供達が自立したら(自立できるかしら)、色々なことを楽しみたいです。まず、約束のまま実現できていない母と二人だけの旅行を計画したいな。

社会福祉士 藤田

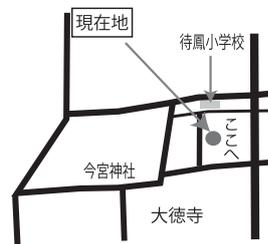
私が夢見る第二の人生は5年先の定年後!動ける範囲で、1人海外旅行や、女同士でゆっくり温泉旅行に行きたい。それを実現する為にも、健康である事、身体を鍛え元気に歩けるよう、1日1万歩を目標に!

事務 加藤

引っ越します!

具体的な引越し日時は未定ですが、初夏頃を目標に旧待鳳診療所に転居を予定しています。詳細決まればまた連絡させていただきます。宜しくお願いします!

住所:
〒603-8206
京都市北区紫竹西南町65
電話番号は変わりません。



高齢サポート・紫竹
京都市紫竹地域包括支援センター

当センター担当地域
紫竹学区・大宮学区・待鳳学区

高齢サポート・紫竹は、大宮・紫竹・待鳳地域の高齢者の方々の相談窓口です。

京都市北区大宮南山ノ前町36-1
TEL 495-6638 FAX 495-6660

URL: <http://kita-hp.aoikai.net/sien.php>
E-mail: shitiku@mbr.nifty.com

