

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 2018年7月吉日

内 容	・特集「認知症になっても暮らし続けられるやさしい街をめざして」1
	・ご長寿さん特集 2
	・ここにこの人あり 地域の世話役さん登場 紫竹・待鳳学区 3
	・地域の世話役さん大宮学区 小島整形外科 4
	・日常生活圏域サービス事業所の取組み 地域ケア会議 5
	・日常生活圏域サービス事業所の取組み 交流会総会 6
	・北区地域支え合い活動入門講座を開催 7
	・北区地域介護予防推進センターからのお知らせ 7
・異動者のあいさつ 事業所内の紹介 8	

特集

「認知症になっても暮らし続けられるやさしい街をめざして」

～紫竹学区 認知症高齢者声かけ訓練の取組み～

平成30年3月3日に紫竹小学校体育館にて、紫竹学区認知症高齢者声かけ訓練が開催されました。

紫竹学区住民の方を中心として128名の参加となりました。紫竹学区福祉委員会のリーダーである紫竹学区社会福祉協議会会長の岡井巻雄さんにお話いただきました。



今回の訓練は、紫竹学区で福祉に関係のある、民生児童委員協議会、老人福祉員、地域女性会、長寿会、児童館、更生保護女性会、紫竹地域包括支援センター、社会福祉協議会とで構成する紫竹学区福祉委員会と紫竹包括圏域介護事業所交流会が企画をしての実施となりました。去年11月から毎月企画会議を計4回開催し皆さんと協同して準備してきました。

生活をしていく上で、いろいろな困りごとに対し普段のご近所付き合いや助け合い活動、地域のつながり、これが非常に大切なことだと思います。その中で、認知症は非常にデリケートな問題で、地域としてどのように取り組んで行けばよいのか難しい問題でした。しかし、高齢化が急速に進む中、もう他人事ではなくなってきていま

す。そこで紫竹学区民生児童委員協議会は、去年度にも子ども向けと町内会長向けに2回、紫竹学区女性会も会員の方に認知症サポーター養成講座を開催しました。



今回の紫竹学区認知症高齢者声かけ訓練はその次のステップとなるものでした。認知症になっても住み慣れた地域で暮らしていくためには、地域で認知症のある方や、その家族を温かく見守り支えていくことが必要です。認知症のある方やその家族が安心して暮らしていける地域を作るために、今回の訓練を通して地域の皆さんが認知症を正しく理解して、地域のつながりを持ってもらうことを訓練の目的としました。



ご長寿さん特集

鳥居ふみ子さん



今回は、介護老人福祉施設にしがも舟山庵にご入居されている94歳の鳥居ふみ子さんをご紹介します。

大正12年9月、堀川三条のお生まれです。戦時中に疎開で北区紫竹の方へ移られました。その後、ご

主人と結婚し、ご長男を出産されましたが、その10日後にご主人は出征され、出征先で戦死されています。最愛のご主人を亡くされてからは、ご両親の援助も受けながら子育てをしてこられました。

お仕事は、西陣で織り屋をされており、定年近くまでお勤めになられました。舟山庵から車で出かける時にも「ここをずっと走って行ったんや、歩くんちゃうで、走り歩きや！」と当時の西陣でのエピソードをいつも教えて下さいます。旅行もお好きで、戦争の遺族の会やいとこ会、お友達と、国内だけでなく、海外はスイス・カナダ・アメリカ・イタリアなど、いろいろな所へ旅行に行かれました。一番の思い出はどこですか？とお聞きすると、「ナイアガラの滝がものすごくよかった」と嬉しそうに答えて下さいました。

平成18年に一人息子さんのご長男を亡くされ、それからはお一人暮らしになられました。それからも、お好きな旅行に行かれたり、地域の活動(町内の役員や少年補導など)にも積極的に参加されていたそうで、そうした人との関わりが生きがいにもなっておられたようです。ご家族は、遊びに行くこともお好きで、一人だけれども気楽に過ごしていたとご本人を表現されています。

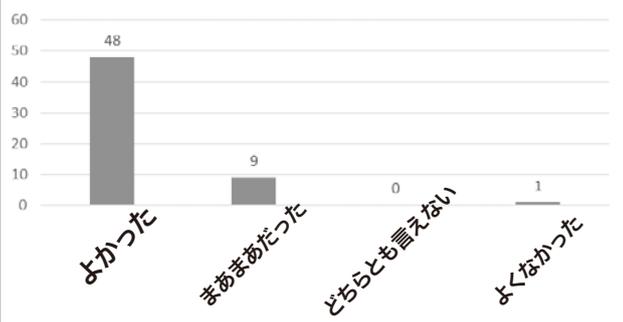
平成28年10月より、介護老人福祉施設にしがも舟山庵にご入居されています。いつも楽しく明るくお話ししてくださいます。鳥居さんの元気な声が聞こえると、その場の雰囲気も明るくなり、私たちもいつも元気をもらっています。歌謡曲や演歌もお好きで、お好きな歌手は「三橋美智也や」とのことです。「まあまあまあまあや」が口癖で、その言葉を聞くと、今日も元気にいつもの口癖が聞けたとホッします。

寂しい思いもたくさんしてこられ、忙しい人生を歩んでこられた鳥居さん。そんな鳥居さんが、できるだけ寂しさや不安な思いを抱かずに、穏やかな気持ちで、鳥居さんらしく楽しく過ごしていただけるようにサポートさせていただきたいと思っています。

介護老人保健施設 にしがも舟山庵 上川 諒人

当日、行方不明者の現状報告を北警察署から、そして北区の高齢すこやかステーションなどについて紫竹包括支援センターから説明がありました。その後12グループに分かれてグループの円の中に介護職などの専門家の方々が認知症役となって道に迷っている状況を演じ、順番に住民の方が声をかける訓練を行いました。最後に認知症の方のご家族から、訓練に参加されている皆さんに向けて「おじいちゃんを見かけたら声かけをお願いします。」という地域の見守りのお願いがありました。認知症のことを隠すのではなく、皆で見守っていくものだということを学びました。

声掛け訓練に参加して (回答58人)



参加者計128名 アンケート回収率 45%(58名)

参加者によるアンケートでは、99%の方が「参加して良かった」「まあまあ良かった」という結果でした。記述では「素直な優しい気持ちで寄り添ったら相手の気持ちを引き出せると感じた。」「日頃から見守りや挨拶、無駄話が大切。」「町内の住民がもっと声かけ訓練に参加できるようにこの取り組みを広めてほしい。」という感想がありました。

今回一番良かったことは、地元の各種団体(紫竹学区福祉委員会)、町内会長の皆様、紫竹包括や圏域の介護施設、ヘルパー、デイサービス、病院、薬局など多数の方が訓練の準備から実施まで関わってくださったこと、各々の役目を果たして意義ある訓練が開催されたことです。訓練を通して地域のつながりや助け合いの意識の向上に少しでも効果があったと考えます。今後も、紫竹学区では地域の見守りや助け合い活動、地域のつながりを深められるような取り組みを行っていきたいと考えています。



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。

民生児童委員に選任されてからの私と、 これから…

紫竹学区 民生児童委員

山下 芳明さん

聞き手 浪江 恵

「民生児童委員に選任され、早いもので今年8年目になります。平成22年に当時の会長さんから「軽い気持ちでやって下さい」と言われお引き受けしましたが、その当時は福祉に全く興味がなく、無知でもありました。先輩委員の方々から言われるがまま指示された事だけ行っておりましたが、1年程経過した時に同居の母親が圧迫骨折し、介護保険認定を受けることになりました。妻の手を借りながら通院や自宅でのリハビリ生活が始まり、介護や福祉が他人事では無いと思い始めたのはこの頃からです。

更に2年後には父親も歩行困難となり肺の病気も再発し、病院を転々とする生活を送ることになりました。5年前に父が、3年前には母が他界しましたが、この間病院の相談員さんやケアマネさん等多くの支援者の方々との関わりを通じて、民生委員活動を行うにあたっての知識をほんの少しではありますが、身を持って学ばせて頂きました。

昨年は孫が誕生したこともあり、子育て支援にも関心を寄せております。昨今、マスコミでも認知症など様々な福祉問題が取り上げられています。「明日は我が身」という言葉はまさしくその通りで、いつ自分もその立場に置かれるか分かりません。

自分の経験から学んだ事はもちろん、今後も様々な情報に耳を傾けながら知識を身に付け、民生児童委員として、少しでも地域に暮らすお困りの方々の、お役に立てればと思います。」

現在も平日は会社員としてお勤めしながら、民生児童委員をされている山下さん、そんな多忙な生活を微塵も感じさせない素敵な笑顔と軟らかな雰囲気、貴重なお話を聞かせて下さりました。今後も民生児童委員としての様々な活動を通じて、優しく地域を見守って頂きたいと思えます。



待鳳老人福祉員インタビュー

『生まれ育った地域への恩返し』

待鳳学区 老人福祉員 小畑 久栄さん

聞き手 藤田 光里

来年で老福さんになって10年目を迎えられる、待鳳学区老人福祉員小畑さんにお話を伺いました。

私が老人福祉員になったのは、民生委員さんにお声かけ頂いたことがきっかけです。老人福祉員が何かも知らなかったのですが、地域のお役に少しでも立てればいいかな?という気持ちで引き受けました。仕事をしながらの活動ですので、普段の生活のなかで常に気にかけてながら、知っている方がいたら声をかけるようにしています。仕事に行く際や近所のスーパーとか…。よく会える方はいいのですが、会うことが出来ない方や関わりを嫌がる方もたくさんいます。年に二回、小学生との鉢植え配りと布団丸洗いは関わるのに大事な機会、普段は関わりを嫌がる方も、「布団の丸洗いは助かる」と喜んでくださいます。

繋げられてよかったと実感している出来事がひとつ。いつも私が利用する銭湯で、気になる方がいました。服の取り違えがあったり、服の着方がおかしかったり…歩くのもとてもおぼつかない。大丈夫かな?と、皆と一緒に心配していました。そのとき、包括に相談しました。すぐに訪問、対応してもらうことが出来ました。今はデイサービスやヘルパーさんを利用し、穏やかな独居生活を続けられています。

活動を通して、ほんとにたくさんのお話を学ぶことが出来ます。人生は、良くも悪くも、いつでもどうなるかわからないということ。家族や傍で支えてくれる人、地域の日頃の繋がりが大切であること、活動を通じていつも感じます。そして、老人福祉員になったことで、普段の生活のなかで、担当地域以外の高齢者の方のことも目を配れるようになりました。目があれば、知らない人でも声をかけるようにしています。担当地域すべてをきちんと見られるわけではなく、これでいいのかなと悩むこともありますが、「あんたじゃないとあかんねん。また来てや」と言ってくださる方もいて、なんとか続けられて来ました。

日々ほんとに忙しいけれど、これからも出来ることは続けて行きたいと思えます。

小畑さんは生まれも育ちも待鳳学区。慣れ親しんだ地域と話されます。昔からの、この地域の雰囲気や住んでいる人を知っているからこそ、自然と出来る関わりがあると感じました。お身体はとても小柄ですが、パワーと明るさに満ち溢れており、私も元気を頂きました。老人福祉員さんの日々の活動は、私達にはなくてはならない大切な力です。これからも一緒に、学びながら悩みながら、活動させて頂けたら幸いです。

「住みよい大宮学区」を目指して

大宮社会福祉協議会会長 **小川 康浩さん**

はじめまして、この度大宮社会福祉協議会の会長に就任しました小川康浩です。硬い言い方になりますが社会福祉協議会とは地域福祉の推進を図ることを目的とする団体です。略して「社協」といいます。行政機関、包括支援センター、町内連合会と連携し誰もが安心して暮らすことの出来る地域福祉の実現を目指しています。

大宮学区では23の団体、部会が大宮社協の傘下にあります、それぞれの団体が「安心、安全に暮らせる街づくり」を目指して活動しています。

その一部を紹介してみますと・・・

- ◎ 民生児童委員会、老人福祉員会 高齢者や生活弱者への支援や見守り。
- ◎ 自主防災会 地震など自然災害にそなえ、防災訓練、避難対策の実施。
- ◎ 女性会 男女共同参画の社会を目指し、他団体とも協力して研修会やボランティア活動を行っている。
- ◎ 少年補導委員会 子供達の通学時の見守り、夏休みのキャンプなどを通しての仲間作り、生活指導。
- ◎ 文化振興会 夏祭り、古本市、文化祭などを通して住民同志の絆作り。
- ◎ 体育振興会(体振) 区民運動会、各種スポーツ大会を運営して学区民の繋がりを作る。
- ◎ 防犯連絡協議会・交通安全協会 警察署、大宮交番と連携して安全で安心して暮らせる街作り。
- ◎ 福祉部会 毎月第2金曜日西賀茂会館にて「ほっとかへんでカフェ」を開催。毎回50～60人の参加。
- ◎ やまなみ部会 独り暮らしの高齢者の皆さんに年4回「寿会」と称して会員が手作りの季節のお弁当を作り会食会をしている。
- ◎ 環境部会 「エコ学区」宣言のもと、てんぷら油の回収、学習会、ワークショップなどを通じて環境にやさしい街づくりに取り組んでいる。

その他の団体は書ききれずここでは割愛しますがすべての団体と協力して「大宮学区に住んでよかった」と思ってもらえる街づくりに微力ながら貢献してゆく所存です。

役員の方々の協力、そして学区の皆様のご賛助、ご支援をよろしくお願い申し上げます。



～脊椎圧迫骨折～

小島整形外科 小島 修

脊椎圧迫骨折を起こすと身長が低下し多発性骨折では7～8cmに及ぶこともあります。骨粗鬆症が背景にある骨折を脆弱性骨折といいますが、このうち転倒が主な原因である大腿骨頸部骨折(大部分は手術)や橈骨遠位端骨折(手首)ではギプス固定や手術が行われます。一方脊椎圧迫骨折では直ぐに手術することは無く体幹ギプス、硬性、軟性のコルセット、薬剤での保存的治療が多く行われます。鎮痛剤と同時に骨粗鬆症の薬や注射も並行して行われることも多いです。



小島整形外科

圧迫骨折を起こす原因として転倒転落の他に重い物を持ち上げた、また“椅子にドスンと座った”だけの人もいました。骨粗鬆症治療中の患者さんの内、閉経後女性の約1/3が椎体骨折を有しておりその内の2/3は無症状で骨折に気付いてないそうです。25歳時の身長より4cm以上低くなると後弯変形を呈し骨折している可能性が高いとされます。

これらのことから身長が2cm以上低くなったらレントゲン検査を受けた方が良いと結論付けられています。骨折の診断はレントゲンの脊椎側面像だけで骨折好発部位は胸腰椎移行部です。次に椎体圧迫骨折の基礎疾患である骨粗鬆症に少しふれます。

骨粗鬆症とは分かり易くいうと「骨がもろくなり骨折を起こしやすくなる疾患」ということになります。また『骨粗鬆症では骨折をきたしその結果運動機能と内臓障害をきたし※ADL、※QOLを低下させ重症では寝たきりにいたる。』とされます。骨粗鬆症の治療目的は骨折予防であり中でも生活機能やQOLの悪化を引き起こす大腿骨頸部、椎体骨折の予防が中心となります。

診断は骨密度測定(若年者平均の70%以下)と脊椎レントゲン検査だけです。治療は食事(カルシウム摂取)、運動(背筋強化、バランス訓練)それと薬剤です。薬剤では骨吸収抑制剤と骨形成促進剤の2種類に大きく分類されそれぞれに内服、注射剤が多く使われておりその他活性型ビタミンD製剤などもあります。

現在70才以上の女性たちのおよそ半数以上が90才まで生きると言われている今日、丈夫な骨を長持ちさせ、いつまでも元気に歩けるように健康寿命を延ばすようにしようではありませんか。

※ADL(日常生活動作):食事・更衣・移動・排泄・整容・入浴など生活を営む上で不可欠な基本的行動。

※QOL(生活の質):一般に、ひとりひとりの人生の内容の質や社会的にみた生活の質のことを指し、つまりある人がどれだけ人間らしい生活や自分らしい生活を送り、人生に幸福を見出しているか、ということ尺度としてとらえる概念。

H29年度

第2回紫竹包括圏域地域ケア会議

H29年2月26日

2月26日、圏域の居宅介護支援事業所交流会とのコラボ企画という形で事例検討会形式にて第2回紫竹包括圏域地域ケア会議を開催しました。

テーマは「化学療法を最期まで望み、周囲の支援をぎりぎりまで望まなかったケースを通じて、より良く人生を生きるための支援や連携について考える」。

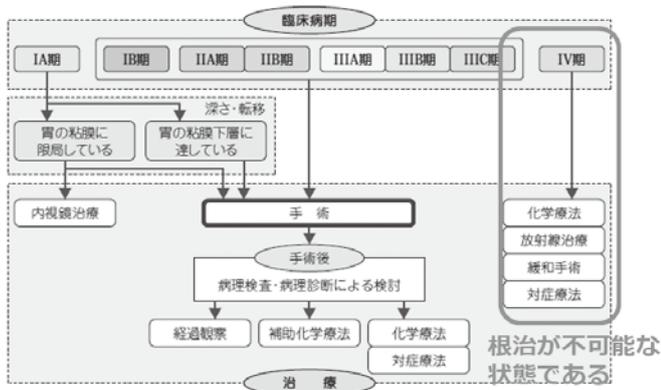
ケアマネさんを中心に50名の参加がありました。

事例提供後、渡辺西賀茂診療所の小原先生に①事例における医療の経過についての解説、②最近の抗がん剤治療やケアマネとして押さえておきたい治療経過やポイントについてミニ講義をお願いし、京都府立医大の退院調整看護師さんからは、病院支援室の実態についてお話し頂きました。



渡辺西賀茂診療所 小原先生の講義

胃癌の進行度と治療法



胃癌治療ガイドライン2014年より引用

小原先生講義資料1



私たちは日々の支援の中で、外来通院での抗癌剤治療が増えていること、看取りの件数も増え、そして看取りのスピードも増してきていることを実感しています。参加者全員で事例の背景や当事者の思い、病院側の体制や事情、在宅側の事情を共有した上で、医療と介護、病院と在宅という連携にどのような課題があるのか一緒に考えました。

参加者からは「癌の進行状況や治療方法など分かりやすい講義だった。他の疾患についても聞いてみたい」、「基幹病院と在宅医との連携が必要なのに、病院から往診など在宅医療へつなぐシステムはまだ未確立なのだということがよく分かった」、「病院からの情報を待つだけでなく、ケアマネとして積極的に病院連携室へアプローチしていきたい」などの感想が出されました。

今回の地域ケア会議で出された課題を基に、今年度は圏域の在宅医療を担っている開業医の先生方との交流や、介護職(デイサービス等の通所系、ヘルパー等の訪問系など)と医療職(訪問看護や訪問リハビリなど)との学習企画などを予定しています。圏域事業所の皆さま、そして地域の皆さま、企画の案内がお手元に届いたらぜひ積極的なご参加をお待ちしています。

医療介護連携プロジェクト世話人一同



グループワークの様子



グループワークの様子

日常生活圏域サービス事業所の取組み 平成30年度 紫竹地域包括支援センター圏域事業所交流会総会

H30年4月27日

平成30年4月27日紫竹包括支援センターにて、紫竹包括圏域事業所交流会総会を開催しました。平成29年度活動報告と平成30年度の事業計画の議論、および世話人の選出を行いました。参加は40事業所、公的機関・団体4箇所、包括職員含め総勢52人でした。以下、概要を報告します。

1、平成29年度活動報告

①北区の取組み

北区の1世帯平均人数は2.1人で、病気の時に家族に介護を期待するのは困難な時代となりました。北区の現状に対し、年をとってもだれもが安心して暮らせるための北区式地域包括ケアシステムの構築の必要性を確認しました。住民にとって、より身近な相談場所として知ってもらえるように、北区にある『高齢すこやかステーション』の普及活動を※紫竹地域包括圏域でも取り組んできました。

※紫竹地域包括圏域(待鳳・紫竹・大宮)

②地域ケア会議

紫竹地域包括圏域の「認知症の人を支えるチーム」は、病院から退院してきた方のつなぎ服着用について、身体拘束という問題意識を持って医療や介護、生活の場での支援方法を検討しました。「医療介護の連携推進チーム」では、がん末期の事例を通じて、ご本人の意思を尊重しながら医療と介護が必要な時期に、どのようにすれば導入できるかを多職種で検討しました。

③紫竹学区認知症高齢者声かけ訓練

29年3月3日に紫竹小学校体育館で地域住民の方を対象として、128名参加で認知症高齢者声かけ訓練を開催しました。

2、平成30年度活動計画の検討

①紫竹地域包括圏域2本柱の取組みの方針

昨年度の活動をより発展させるために、1つ目の柱「認知症の人を支えるチーム」の活動は、専門職だけでは地域を支えるのには限界があります。家族の力だけでも限界で、地域全体で支える時代になっています。「我がごと」として取り組める、地元の地域力を高めていけるよう働きかける取り組みをしていこうという意見が出されました。30年度は、待鳳学区で徘徊模擬訓練を計画していきます。

2つ目の柱「医療と介護の連携推進チーム」では、看取りなどをテーマに地元の開業医同士、開業医と介護職等との連携をめざす取り組みをしていきたいという意見が出ました。

日々寄せられる相談の中に地域課題が含まれています。年を取っても、障害があっても、誰もがこの街で安心して暮らし続けられるための地域課題発見や解決に向けて公的機関、団体、医療介護事業所、そして住民の方とともに活動を行っていききたいと思います。



世話人様のご紹介(敬称略)

認知症の人を支えるチーム

- ・在宅ケア新大宮 溝口
- ・サテライト今宮 青木・山根
- ・にしがも舟山庵 上川
- ・小規模多機能きたおおじ 山田
- ・サテライトうえの 中野
- ・福祉用具アーク 小島
- ・葵会居宅 国井
- ・今宮居宅 谷口

在宅医療介護連携を目指すチーム

- ・おおみや葵の郷 谷
- ・渡辺西賀茂訪問看護 奥村
- ・三笑堂 鶴ノ口
- ・みやこ薬局北山 伊藤
- ・渡辺西賀茂リハ 斉木
- ・渡辺西賀茂居宅 樋口
- ・ニチイ北山居宅 後藤

北区地域支え合い活動入門講座を開催します！

～地域であなたの出番を応援～

北区社会福祉協議会

いま、少子高齢化や単身・少数世帯の増加に伴い、日常生活に何らかの困りや不安を感じられたり、生きがいを感じておられる高齢者も少なくありません。そのような中で、住み慣れた地域で笑顔で暮らし続けるために、日常生活を身近な方々で見守り支え合い、人と人とのつながりの輪をひろげる「地域の支え合い活動」の充実が求められています。

そこで本講座では、高齢者を取り巻く状況や生活支援に関する基礎的な知識など、実際に何らかの活動を始めるときに役立つ情報を提供します。「誰かの役に立つような活動をしてみたいけど、私にもできるかしら・・・」「自分の得意なことや経験を活かせるような場を探しているんだけど・・・」このような思いをお持ちの方！すでに実践されている活動紹介も予定しています。1人1人にできる「支え合い」について一緒に考え、なんらかの活動を始めるきっかけにして頂けたらと思います。たくさんの受講、お待ちしております。

- ◆日時：平成30年9月13日(木)午前10時～12時
- ◆会場：北区役所3階 第4・5会議室
- ◆費用：無料
- ◆対象：地域での支え合い活動に関心のある方
- ◆申込み / 問合せ：

北区地域支え合い活動創出コーディネーター
〒603-8143 京都市北区小山上総町3
(北区社会福祉協議会内)
TEL 441-1900 / FAX 441-8941
メール info@kitaku-syakyo-kyoto.jp
電話での受付時間は、平日9時～17時

※地域支え合い活動創出コーディネーター

京都市が、地域で高齢者を支えていくために必要な生活支援サービスの創出や担い手の育成、ネットワークの構築を目的として各区社会福祉協議会に配置しているコーディネーターです。



北区社会福祉協議会
ホームページの
QRコードです

京都市北区地域介護予防推進センター

ヨガとラダートレーニング、
はじめました！

最近、至るところで目にするヨガ(ヨガ)教室。北区地域介護予防推進センターでも、ヨガとストレッチに着目した体操教室を今年度から始めました。ヨガは、ゆったりした動作でリラックスしながら、楽にストレッチや筋トレの効果が得られます。疲労回復効果もあるそうですよ。紫竹地域包括支援センターの3階会議室で月2回開催していますので、一度のぞいてみてください。



また、ラダートレーニングを取り入れた教室も新しく開設しました。縄梯子状の器具を床に敷き、マス目を決められたルールで歩くトレーニングです。頭を使いながら歩くことで認知症予防や転倒予防につながると言われています。「単純なようで意外と難しい。でも面白い！」参加者からはそんな声をよく聞きます。「楽しく運動したい」そんな方はぜひご参加ください。



ラダートレーニング
マス目を決められた
ルールで歩くトレーニング

その他にも、京都市の介護予防事業として65歳以上の方を対象に、体操や脳トレ、栄養や口腔についてなど様々な教室や講演会を開催しています。日時や会場などの詳細は、当センターまでお気軽にお問い合わせください。

京都市北区地域介護予防推進センター 神谷 はる野
《お問い合わせ：075-494-0323》

異動のあいさつ

よろしくお願い致します

6月から包括支援センターでお仕事をさせていただくことになりました。病院の看護師として長く働いてきましたが、保健師としてはまだまだ勉強中です。地域の皆さまが笑顔でいられるように、そして自分も感謝とチャレンジの気持ちを大切にして、笑顔で頑張っていきたいと思っています。皆さまにご迷惑をおかけする事が多々あると思いますが、一歩ずつ前進できればと思っています。どうぞ宜しくお願い致します。

保健師 中村 直美

訪問看護から包括へ異動になり1ヶ月がたちました。1階に居ると地域の方、ご利用者さんが訪ねてこられます。地域の方に寄り添い、ちょっと寄ってみようかな?と気軽に立ち寄ってもらえるようお手伝いできればと思っています。こちらからも宜しくお願い致します。

事務 山添 一美

初めまして、6月から紫竹包括で勤務しております。よろしくお願い致します。看護師として待鳳診療所にもお世話になり、縁あって戻ることを光栄に思っております。ケアマネ業務以外に運動指導士の勉強にも取り組んでおります。「いくつからでも筋力をつけられる」健康寿命を延ばすために資格を目指しています。自身の健康維持ももちろんですが、どこでもできるセルフケア手法を身につけたいと思っています。興味のある方はお声掛け下さい。

ケアマネジャー 伏西 智恵子

このたび、包括で働くことになりました渡邊です。熊本で生まれ、京都へ出て来て18年になります。ちょうど半々。私にとって、節目の年に出会わせて頂いたお仕事。精一杯頑張ります。どうぞ宜しくお願い致します。

社会福祉士 渡邊 麻希子

紫竹包括事業所内の紹介



★サロン
どなたでも、ご自由にお立ち寄り下さい。

★会議室
会議だけでなく、イベント時は地域の方へも開放しています。



★相談室
プライバシーに配慮し、様々なご相談をお伺いします。



高齢サポート・紫竹
京都市紫竹地域包括支援センター

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。

〒603-8206 京都市北区紫竹西南町65-34

TEL 495-6638 FAX 495-6660

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

E-mail: shitiku@mbr.nifty.com

当センター担当地域 紫竹学区・大宮学区・待鳳学区

