

# 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 2020年7月吉日

## 内容

- ・特集 紫竹包括圏域 地域ケア会議 ……………1
- ・紫竹生活圏域事業所交流会 作品展inきたおおじ ……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
- ・地域の世話役さん登場大宮学区・ご長寿さん特集 ……4
- ・「今年はさらに注意です」閑啓太郎クリニック ……5
- ・『認知症サポーター養成講座』を行いました! ……6
- ・北区地域支え合い活動入門講座を開催します! ……7
- ・スタッフ紹介 画家雨森さん紹介……………8

## 特集

## 令和1年度 紫竹包括圏域 地域ケア会議

2020年1月16日、デイサービスセンター虹のダイルームをお借りして、紫竹圏域医療介護連携をめざす地域ケア会議が開催されました。テーマは『「そんなこと先生に直に連絡出来ません!!」紫竹圏域ではそんなことありません!を作ろう』でした。

当日は昼間も10度に届かない冬の寒い日。平日の夜にもかかわらず診察や勤務を終えた方々が続々と集まってこられ、最終的に先生方12名、薬局の方10名、そして保健センターや社会福祉協議会、介護施設スタッフや訪問看護、訪問介護、ケアマネジャー等々総勢122名の参加となりました。



2020.1.16撮影

まずは、地元、かぎもとクリニック院長の鍵本先生から「高齢者糖尿病患者のケアと地域連携」についてのご講演をいただきました。その後、10グループに分かれ、「医師とのコンタクトでとまどった、あるあるケース」を中心に活発な意見交換を行ったあと、先生方おひとりおひとりからコメントを頂戴しました。

グループワークでは、各テーブルにおられた先生方から直接お話を伺うことができました。今回は眼科や歯科の先生もご参加いただき、「白内障手術は動けるうちに受けたほうが良い」や「カンファレンスで歯科医の参加が難しい」とのご意見を教えていただきました。また、「実際の生活の様子を知っている介護職の方からの情報はありがたい」、「休憩時間や診察時間など気にせず、迷ったときはいつでも連絡してほしい」等多くのお言葉をいただきました。

介護職からは「どのように先生に連絡をとればよいのか?」、「大きな病院の先生との直接の連絡が難しい」、「ひとりで訪問しているヘルパーが、サービス担当責任者やケアマネとなかなか連絡がとれず困った」、「先生や看護師さんとの連絡はハードルが高い」等多くのご

意見がありました。

終了後のアンケートでは「介護医療院について学びたい」、「ますます増えている糖尿病患者への食事制限について学びたい」、「整形外科の先生のご意見も聞きたい」等、具体的な質問も多くあり、今後継続してこの企画を続ける必要性を感じました。

当日は、前年の2倍を超える参加者があり、普段の業務の中での不安や疑問が大変強いことを痛感しました。また時間が短く、各グループ内でも十分に発言できなかったり、声が聞き取り難かったりしてせっかくの機会が十分



2020.1.16撮影

活かしきれていなかったのではないかと感じました。この会議に参加し、日々の業務にどのように反映できているか、継続して意見を伺うことも必要と感じます。夜診のためご出席いただけなかった先生方も多数おられました。多くの先生や薬局の方々、そして直接利用者さん・入所者の方と関わっている私たちが参加し、ともに顔の見える関係を作り上げていくことができるよう、開催時



2020.1.16撮影

期や時間、場所や内容を検討しながら、今後もこの会議を続けていく必要性和意義を感じた夜でした。

最後になりましたが、この地域ケア会議開催の後急速に拡大した新型コロナウイルス感染問題に対し、自らの感染リスクを感じながらも患者様・利用者様の支援に関わっておられる皆様に対し心から敬意をお伝えしたいと思います。この地域の皆様がこれからも安心して生活できるよう、より一層連携しあい情報交換しながら業務を続けていきたいと考えます。

居宅介護支援事業所春うらら 加藤文子

作品展inきたおおじ

-作品展感想-

今年度の紫竹生活圏域事業所交流会・認知症高齢者支援チーム世話人会では、「今年度の世話人会では何をしようか」ではなく、「認知症の人が安心して生活していくには、この地域に何があったらいいだろうか」といったことから考え始めました。主催者が主体になるのではなく、認知症の人が主体となる企画ができれば、と意見がまとまり「認知症の人が輝ける企画!」を考えていくことになりました。

各事業所でアンケートをとり、職員や利用者様やその家族様が思う地域にあったらいいものや場所などを集めました。「気軽に立ち寄れる場所があればいいな」「人と交流できる場所があればいいな」「情報が得られる場所が欲しい」などの意見が集まりました。

地域にあるカフェを活用しながら、大人も子どもも地域の人も参加できる企画をしようと考え、決まった企画が、きたおおじの喫茶の日に認知症の人の作品を飾り、地域の皆様に披露するという「作品展inきたおおじ」でした。

わ」「新しいものも作るわ」といった声もきくことができました。

作品を作られた方は喜びややりがいを感じられ、会場のきたおおじの喫茶を知っていただき、また様々な事業所の交流にもつながりました。一回きりで終わらず、継続していくことが、認知症の啓発や、サロンの周知にも繋がると思います。今後も世話人会では認知症があっても住みやすい地域になるよう、様々な活動をしていきたいと思っています。

きたおおじ 山田篤規



当日は約50人もの人が見に来て下さいました。その多くの方が、作品を見た後、喫茶スペースでコーヒーなどを飲みゆっくりと過ごされていました。作品は、絵画やちぎり絵、ビーズ手芸やちりめん手芸など、素敵なものばかりで、会場のきたおおじサロンが埋まるほどたくさん集まりました。作品をおつくりになったご本人様も見に来てくださり、自分の作品が飾ってあるのを見て、喜ばれていました。家族様がいらっしや、作品を見終わった後はご本人様と一緒に喫茶を利用し、楽しそうにお話しされている姿もありました。また、「来年もやってほしい



## 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。

### 新米民生委員、始動・・・!

待鳳学区 民生児童委員

**岩村 満**さん

昨年の12月に民生委員に選任していただきました。よろしくおねがいします。きっかけは、先輩の民生委員さんから声をかけていただいたことです。その方は、ご夫婦とも町内会の役員をされたり地域のことに積極的に関わっておられ、私もご一緒させていただいた関係で声をかけられたのだと思います。

実は、昨年から仕事が忙しくなることが分かっており正直「困ったなあ」と思いました。しかし、安易にお断りすることもできないと思い、悩んだ末に「できることをやって下さればいいですよ。」という言葉に助けられてお引き受けしました。地域の住民の皆様にご教授いただくつもりで活動できればと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

とは言うものの、勉強不足に経験不足、折からのコロナ禍もあり十分な取り組みができていないのが現状です。みんなが動きにくいコロナ禍だからこそ不安に寄り添ったりコミュニケーションが必要ではないか、何かできることはないかと思えます。しかし、感染防止のこともありますし、私自身の地域の皆さんとのつながりがまだまだ弱いこともあり、なかなか手を出せていないのが実情です。

民生委員の任期は3年と聞いていますので、地域の皆さんとのつながりをしっかり作って、地道に活動していきたいと思えます。幸い、周りには経験豊かな先輩民生委員がたくさんおられるので安心です。色々なことを教えていただきながら進みたいと思えます。

コロナ禍はまだ一定期間続きそうですし、これから夏に向けては台風などの自然災害も心配されます。お互い健康に気をつけ支えあいながら乗り越えていきましょう。



## 紫竹学区における活動について

紫竹民生児童委員協議会 会長

**志賀 徹**さん

### ■民生児童委員・老人福祉員

紫竹学区では13名の民生児童委員と8名の老人福祉員が、地域住民の立場で社会福祉活動に関する困り事や悩み事の相談相手として活動しています。定例行事としては、紫竹社会福祉協議会と協力して健康すこやか学級『ほっとホットふれあいサロン』を月1回実施しています。人気があるのは、お食事会・和菓子づくり体験・懐かしの歌を合唱する会です。

### ■福祉委員会

紫竹学区には各種団体が構成された福祉委員会があり、高齢の方を対象に活動しています。私たち紫竹民生児童委員協議会もその一員です。活動の一つとして2018年3月に『認知症高齢者声かけ訓練』を実施しました。これを引き継ぎ、私たちは毎年、新任の町内会長さんを対象に『認知症サポーター養成講座』を実施しています。

その他、同委員会中心に、『敬老の日を祝う会』を年1回開催したり、カフェ「ふらっと紫竹」を毎月紫竹児童館で開設したりと、地域の皆さんの交流の場を設け、楽しんでいただいております。

その他、同委員会中心に、『敬老の日を祝う会』を年1回開催したり、カフェ「ふらっと紫竹」を毎月紫竹児童館で開設したりと、地域の皆さんの交流の場を設け、楽しんでいただいております。

### ■コロナ禍に思うこと

以上の活動はすべて「対面」が基本です。集って、おしゃべりを楽しむものです。ところが今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で、これらの行事ができないまま現在に至っています。「社会参加」を促し「対話」によって高齢の方のケアを行うという、当たり前の活動ができない状況です。認知症の発症や進行も強く危惧されます。マスクのデメリットもあります。マスク姿では口元も肌も見えないため、表情や健康状態が分かりにくい難点があります。

今後、私たちには地域の高齢の皆さんの命と健康を守る決意と工夫が求められます。感染症との共存の下、皆さんの安全を確保し安心していただけるよう、考えていきたいと思えます。(了)



## やまなみ部会のご紹介

大宮社会福祉協議会 やまなみ部会

高井 千香子さん

7月に入り、毎年ですとそろそろ祇園祭だなどわくわくする季節になりました。今年はコロナウイルスによる自粛生活は解禁されましたが、山鉾巡行が中止となるようで静かな夏の始まりとなりそうです。

やまなみ部会は75歳以上の独居老人さんを対象に年4回の手作りのものを基本とした四季折々の幕の内弁当を作っています。豆ごはんや松茸ご飯、おせち、雛ちらし寿司などを作り、デザートも付いています。

区民運動会では、お弁当などを食べて頂きながら、楽しい一日を送って頂いています。女性会主催のいきいきフェアでは、女性会会員さんの手作り豚汁と、かやくご飯をお出ししていますが、これが具沢山でとても美味しく毎年楽しみにしています。



年末には、布団の丸洗い事業もしており、希望される会員さんには、すっきりとしてお正月を迎えて頂いております。

会食会では唱歌や踊り、講演など様々なこともしています。皆様の中で参加、協力できるよと言うお知り合いがおられましたらご連絡お待ちしております。どうぞよろしくお願い致します。

部員も会員さんも共に楽しみに心待ちにしていたが残念ながら今期一回目の6月の会食会は中止になりました。

例年は6月の会食会で大宮小学校の一年生に牛乳パックを鉢にして朝顔を植えてもらっていました。これを会員さんに持って帰って頂いて、何色の花がさくのか楽しみに育ててもらっていました。これも今年は残念ながら中止となりましたので来年を楽しみにしたいと思います。

次回の9月には是非開催したいと願っています。9月は松茸ご飯に秋刀魚かな..楽しみです。これから暑くなりますので皆様どうぞご自愛ください。



## ご長寿さん特集

山本 章治さん

(大正14年 3月21日生95歳)



そうごうケアホーム西賀茂の入居者様の中で一番のご長寿です!

御年95歳になられますが社交的であり毎日笑顔で過ごされているのが印象的です! 当ホームには令和元年9月にご入居されケガなく安全にご自身のペースで日々の生活を送っておられます。上記の写真は3月に本人様の誕生日会を行った際に撮った写真になりますがとても男らしい顔をされています!



これまでは西陣織屋の9代目としてお仕事をされており長男様に引き継いだ後はロータリークラブの会合を87歳までされ、それが楽しみであったとのこと。

当ホームでも飾り付け等のレクリエーションを行う際は必ず参加して頂き熱心に集中しながら作成されています。左の写真は山本様が中心になって作成された藤になります。

右の写真は3月に当ホーム合同で昼食レクリエーションを行った際の1枚になります。

この日は皆様とお弁当を作り中身はエビやかぼちゃの天ぷら、だし巻き大根の炊き物等具だくさんのお弁当となりましたが余すことなく完食され「ごちそうやった」と仰られていました。



## 「今年はさらに注意です」

閑啓太郎クリニック 閑啓太郎先生



いよいよ熱中症、脱水症など注意しなければならない季節がやってきました、この季節毎年様々な方面から注意喚起がなされますが、今年はお一層の注意が必要です。理由はご存じのように新型コロナウイルスです。本年2月ごろより我が国を襲った新型コロナウイルスは皆さん方の生活環境を著しく変化させたことだと思います。

感染への恐怖は外出の自粛を促し、デイサービスやショートステイはもとより各種団体が主催する体操教室・介護予防教室や趣味の講座等はほぼ休止なつたと聞きます。このことは高齢者の皆様方にとって「運動不足」という結果をもたらしました。これが問題なのです。春先に運動をして汗をかき体温を下げる体の準備をしますが、今年は運動不足のためその準備が十分ではありません。また水分を貯める機能のある筋肉量も減っており脱水状態になりやすいとされています。加えて日常生活においていまやマスク着用が当たり前になりましたがマスクをつけていると体内に熱がこもりやすく、のどの渇きもかんじづらくなり、気づかないうちに脱水がすすんで熱中症になる危険性があるとも言われております。

さらに今年は猛暑だそうです。誰も経験したことのない夏をむかえようとしております。熱中症、脱水症になるリスクはコロナウイルスに感染するリスクより大となる可能性が高いと思われます。例年以上に備えを徹底しておくべきでしょう。

具体的には従来より提唱されている熱中症対策(暑さを避ける、こまめな水分補給、日ごろからの健康管理、暑さに負けないからだづくりなど)に加えてマスク着用の管理も必要となってきます。屋外で人との距離が十分にある場合はマスクを外してもいいでしょう。また夏用に作製された涼しいマスクもでてきております。

3密を避けながら十分な対策をとる、このことが2つのリスクを打破する手段です。備えはしすぎることはないと思います。頑張つてこの暑い夏を乗り切つていきましょう。

## 紫竹包括圏域居宅介護支援事業所学習会

紫竹地域包括圏域の居宅介護支援事業所による交流会兼学習会を2019年11月19日に「たいほう」会議室で開催しました。

今回の学習会のテーマは、「限度額オーバーするケースに使える障害施策、活用できるお得情報」。紫竹地域包括支援センター職員はじめ圏域の居宅介護支援事業所のケアマネジャー、そして、今回は、テーマに合わせるかたちで、北区役所の障害福祉サービス担当者も交えた学習会を行いました。

現在、難病を患うなど、重度の介護状態にあつて、介護保険制度のサービスを限度いっぱい利用しながらも、その介護保険制度のサービスだけでは、生活が維持できない方が、地域には多くいます。そういった方々に対して、ケアマネジャーは、どのように支援をしていくのか、課題のひとつとなつており、今回の学習会では、具体的にケアマネジャーが実践している事例をとおして、その経過のなかでの工夫しているところ、苦慮しているところ等を聞き、グループワーク、意見交流を行いました。

そのなかで、障害福祉サービス担当者より、介護保険制度のサービス以外で、活用できる他の法制度サービスのひとつとして、障害福祉制度のサービスの概要や、相談窓口について知ることができました。他制度のサービスをうまく活用し、組み合わせることで、支援の量や幅を広げるだけでなく、経済的な不安も少なくなるといったこと、障害福祉サービス担当者との顔の見える関係を築いていくことの大切さ等、いろいろと学ぶことができました。介護保険制度外のサービスについては、あまり知られていないものもあり、日々、変化し、新たに生まれていくものもあり、このような機会を通して、ケアマネジャー同士で、情報交換し、共有することは、大切だと感じました。

日々の介護生活を支えるためには、ご本人のできていること、してきたことを大切にしながら、介護保険、障害福祉といった制度的に確立されているサービスを活用するだけでなく、ご家族、地域住民、ボランティアの支え等をも相互に交わり合いながら、成り立っているということも改めて実感させられる学習会でありました。

京都福祉サービス協会北事務所 佐俣浩二



2019.11.19撮影



2019.11.19撮影



## 『認知症サポーター養成講座』を行いました！

2019.11.14 新大宮商店街女性会／2020.2.4 紫竹小学校4年生

認知症サポーターとは、認知症に関する正しい知識と理解をもち、地域や職場などで認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けをする人のことです。昨年度は2回の認知症サポーター養成講座を行いました。

新大宮商店街女性会の皆さまは勉強熱心で、寸劇を通じて日頃どのように認知症の方に対応をされているのか披露して頂き、商店街全体で認知症の方を支援しようとする意気込みが伝わってきました。

まだまだ認知症には無縁の紫竹小学校4年生の子ども達も、興味津々に話に耳を傾け、「認知症の人が悲しい気持ちにならないように、優しくしてあげたいです」「おじいちゃんやおばあちゃんが道に迷っていたら、助けてあげたいです」など、子どもらしい素敵な感想を話してくれました。

認知症サポーター養成講座を受講された方全員に、認知症への理解の印「オレンジリング」をお渡ししました。今後も一人でも多くの方々にこのオレンジリングをお渡しできるよう、養成講座を実施していきたいと思えます。

認知症サポーターの証  
「オレンジリング」



### 紫竹小4年生の皆さん

熱心に話を聞き、認知症の方に自分達ができる事は何かと真剣に考えてくれました。



### 新大宮商店街女性会の皆さん

寸劇を通じて、認知症の方への対応を皆さんと一緒に考えました。

こんな時だからこそ

## 北区地域支え合い活動 入門講座を開催します！

### 北区地域支え合い活動 創出コーディネーター

一人暮らしの高齢者や支援を必要とする高齢者の方が増加する中、住み慣れた地域での暮らしを継続できるよう、医療や介護だけでなく生活支援の充実が必要とされています。また、新型コロナウイルスの感染拡大により様々な地域活動は制限を余儀なくされ、今まで以上に人と人との繋がりや助け合いの工夫が大切になってきています。

そこで、高齢者の「ちょっとした困りごと」のお手伝いなど、生活支援に関する知識や活動を始める際に役立つ情報を提供する講座を開催します。ご自身の力を「支え合い」に活かしたい方、高齢者に関わるボランティアに関心がある方など、地域の支え手(担い手)としてご活躍頂ける方の受講をお待ちしています。

◆日時:令和2年8月27日(木)

午後1時30分～午後3時00分

◆会場:京都市北老人福祉センター  
(北図書館の上)

◆費用:無料

◆定員:10名

※ 新型コロナウイルス感染症の感染予防対策の為、定員に達した場合は申し込みをお断りする場合がございます。また、開催時間を短縮する場合がありますので、予めご了承下さい。



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

## 【何もつかまらず立てますか？】

ここ数年、暑さのため外出を控える人が増えていきます。連日30℃以上を超える猛暑は、体力を奪い、活動量を減らし、体重減少や筋力低下を招く危険があります。このように体の機能が弱くなる状態を総じて「フレイル」と言い、介護予防の取り組みでも参加者への周知に努めています。

ご自身の筋力を簡単に確かめる方法として、5回椅子立ち上がりテストを紹介します。体調や安定した椅子を使用するなど安全を確保してください。椅子に座った状態から始め、立ち上がりきったら1回と数えます。5回目の立ち上がりまでの時間を測ります。12秒以上要した場合、筋力低下や転倒の危険性を示すとの報告があります。この動きは、生活する上で(食事や排泄、車の乗り降りなど)必要であり、筋力低下を予防する運動として体操教室でも行っています。興味のある方は、気軽にお問い合わせください。



問合せ先:京都市北区地域介護予防推進センター  
TEL:494-0323



# スタッフ紹介

昨年6月に居宅から包括に異動して1年経過。やっと地域の方の顔や名前が浮かんでくるようになったころに再び居宅への異動となりました。

包括で働く事の面白さも感じ始めたころだったので、正直いろんな思いはありましたが、包括に身を置いたからこそ分かる事、地域の方の力にも頼ることができるのではないかと思います。「地域で最期までその人らしく暮らしていく」事を目指してまた一から頑張っていこうと思います

居宅に異動してもよろしくお願いいたします。

(主任ケアマネジャー 竹村 順子)

包括に入職して七年間、たくさんの出会いと気付き、繋がりを経験することが出来ました。楽しく、幸せな時間でした。右も左もわからない私を、温かく見守り、優しく育てて下さいました皆様に感謝の思いで一杯。ありがとうございました。包括での学びを糧に、居宅という新たな職場でも努力し続けたいと思います。これからもよろしくお願いいたします。

(社会福祉士 藤田 光里)



6月から働くことになりました出野(いでの)です。9年前に紫竹包括に就職し、複数の職場を経て、戻ってきました。皆さまのお役に立てるよう、日々精進します。どうぞよろしくお願いいたします。

(社会福祉士 出野 克幸)



2020年7月1日より紫竹地域包括支援センターに異動となりました。長年、居宅支援で勤務していました。同じ建物の2階から1階に移ります。

地域の方々、利用者の方に早く顔を覚えて頂き、頑張っていきたいと思っています。今後とも宜しくお願いします。

(主任ケアマネジャー 星本 育美)

## 「地域の“お宝”紹介」



### 雨森良三さん(86歳)

大宮学区にお住いの雨森さんは芸術大学を卒業後、西陣織の帯の図案画を制作する仕事をしながら、画家としても活動されてきました。

絵画に対する思いは人一倍です。素敵な作品をご覧ください!!



「紫陽花」雨森良三さん画



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://shitiku.aokai.net>

E-mail: [shitiku@mbr.nifty.com](mailto: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

