

# しちくほうかつ

広報誌

「しちくほうかつ」二〇二三年秋号 VOL.25

「つまみ細工」

作者 大宮学区 とき子さん

- ・表紙 つまみ細工
- ・大宮学区地域ケア会議を開催して ……1
- ・医師からの一言 ……2
- ・お長寿さん ……2
- ・ここにこの人あり
  - 「大宮ふるさと絵図」 ……3
  - 「出会いのお縁を大切に…」
  - 「老人福祉員を引き受けたのは…」 ……4
- ・災害に強い圏域を目指して!
  - 「災害に強い、命を守る紫竹圏域」に向けての取り組み報告 ……5
- ・介護予防推進センター からだと心、ほぐしませんか? ……6
- ・イベントを通して地域の交流の場所へ ……6
- ・スタッフ紹介

# 大宮学区地域ケア会議を開催して

大宮社会福祉協議会会長

伊部幸雄さん

三年余りに渡る新型コロナウイルス禍の生活も、漸く変わる兆しが見え出した今年の三月、紫竹包括支援センターさんより、今年地域ケア会議の開催についてお話を頂き、先ず頭に浮かんだのは高齢者の安心安全見守り活動にこの地域ケア会議を活かせないか、この会議を通じて地域の「安心安全力」をより高めたいと感じた次第です。そして社会福祉協議会の中でその思いを共有するために、社協三役会議の中で今年地域ケア会議の方向性を、地域の「安心安全力」をより高めるための会議とすることに決定すると共にその内容を検討しました。地域の「安心安全力」をより高めるための具体化をどこから、どのように、その方法は？など早速に出席者から活発な意見が出され、地域の「安心安全力」に対する強い思いを改めて確認する事が出来ました。その中で特に地域の安心安全の活動の基礎は、日常の生活の中にあり、近隣の住民の皆さんの見守りが大きな意味を持っていることがポイントである、その近隣住民活動の組織の中心である、町内会長さんの見守り活動の内容をより高めるための地域ケア会議を目指すこととなりました。

早速その私たちの意気込みを包括支援センター小林センター長にお話をしました処、その趣旨、必要性を良く理解をして頂き、地域ケア会議の活動として進める事となりました。次に町内会長さんの組織である「町内会連合会」さんとの協議を行い、大宮地域の安心安全力を高めるため、地域の見守り活動の現状をより良い活動にするためには、町内会長さんの力、活動が必要である事、そのために町内会長さんに地域の見守りネットワークを正しく知って、日々の町内活動、見守りに活かして頂く事を地域ケア会議の目的としたいと訴えました。その協議の中で「町内会連合会」さんからは、町内会長の仕事量とその多岐にわたる難しさなどから、開催は難しいとの意思を示されました。開催の目途が一進一退状況の中、社協役員は包括支援センター小林センター長と内容の整理と方法の再検討を行ない、地域のために是が非でも開催の必要と意義を訴え理解を頂き進みだしました。

包括支援センターさんの皆さんと協議を重ね、意義ある内容を目指し準備を開始しました。地域の見守りネットワークの基本である、「包括支援センター」「民生委員」「老人福祉員」の3制度を正しく知り、日常に活かす機会とする事を地域ケア会議の目的として、準備に取り掛かり、3制度の各団体組織に資料準備と講演を依頼するとともに各町内会長さんに参加の要請を行いました。

地域ケア会議当日は予想以上の参加を頂き、3制度の説明及び質疑を行い、予定時間を超えての熱意ある会議となりました。地域の見守りネットワークを理解し、必要な時、必要な人に、必要な支援をつなげていく、そのための組織や多くの皆さんが私たちの地域にはおられると強く感じました。

今回の地域ケア会議を開催し、地域の見守りネットワークを正しく知って頂き、日常の見守りに取り組んで頂く事の大切さとそのための、我々の地域での広報、衆知活動の途切れない取り組みを具体的に続け取り組んでいきたいと考える次第です。そして、その結果として、地域の安心安全力が更に向上してゆくものと確信しています。

最後になりましたが、地域ケア会議開催にあたり、包括支援センター小林センター長、大倉様、渡邊様始めセンター職員の皆様の日夜を超えたご尽力を頂き開催出来ました事を心より御礼を申し上げます。



伊吹クリニック

院長 伊吹京秀（いぶきたかえ） 医師

## 「ペインクリニックについて」

上堀川西入でペインクリニックと内科の診療を始めさせていただきました。ペインクリニックという診療科は皆様になじみがあまりないかと思うので、ご紹介させていただきたいと思います。ペインクリニックは痛みに対する治療を専門とする診療科目です。痛みは身体に何か普通ではないことが起こっていることを知らせる警告信号の意味があります、それは急性痛と呼ばれます。しかし身体で起こっている普通ではないことが治ってからもいつまでも続く痛みやなかなか普通ではないことが治りにくくて痛みが続くことがあり、それらは慢性痛と呼ばれます。お年を召してくると“痛いのは当たり前”とおっしゃって我慢しておられる方をよくお見かけしますが、痛みは不快なものであり我慢する必要は全然ありません。痛みの原因を探して適切な治療を行い、快適な毎日にする事ができます。対象となる痛みは腰痛、首や肩の痛み、坐骨神経痛、膝の痛み、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、帯状疱疹の痛みなどです。治療法としては神経ブロック注射と言って炎症を起こして過剰に興奮している神経の近くに炎症を抑える薬や鎮痛薬を注射して痛みや炎症を抑える方法があります。神経ブロック注射は一時的に痛みを抑えるだけではなく、神経の炎症を抑えたり神経の興奮性を鎮めたりすることにより、できる限り長く痛みから解放された状態に持っていくことを目的とします。骨などによって神経が圧迫され痛いはずだけでも痛みを感じにくい状況を作り出せるのです。神経ブロック注射の種類はたくさんありますので、痛みの原因に応じて適切な神経ブロック注射が選択されます。そのほかには薬、運動療法なども効果があることが科学的に証明されている有力な治療法です。また光線療法治療器、各種組み合わせ理学療法機器なども適応を選んで治療に用いています。

いろいろな痛みでお困りの方は、まずは気軽にご相談ください。



ご長寿さん 山中俊雄さん94歳

## 運動特化型デイサービス・スマイル西賀茂をご利用

スマイル通所歴3年6ヶ月。毎回通所時の体調確認では、「快調ー!!」とお答えになる、山中俊雄さん。今年でまだまだ94歳。健脚の秘訣は朝夕の散歩。鞍馬寺を中心に1時間以上歩かれる。また、調子の良い時はみんなに聞こえるぐらいの鼻歌。心肺機能も問題なく声量も音程も抜群です。これからも「絶好調+舌好調」で！ スマイル西賀茂の自慢の一人です。

デイサービススマイル西賀茂 村田壮



機能訓練に取り組まれている様子です。笑顔も凛々しい表情も、どちらも素敵です。

## 「大宮ふるさと絵図」

大宮社会福祉協議会 環境部会  
高林伸樹さん

私は大宮に移り住んで22年。その間、町内会、中学校PTA、学区社協などのお役を通じて地域の方々とご縁ができました。いろいろな協働のうちに気づいた大宮の不思議は、新参の人を分け隔てなく歓迎するところ。有難く嬉しいことでした。それはどこの地域にもある「地域愛」かもしれません。

どなたも地域の良いところに心を向ければ、好きになり、好きならば大切にしようと思ひ、そのためには一人でできないことを助け合って実現させる…住めば都ではないでしょうか！ しかし現状は町内会の組織率は下がり、各種団体のメンバーは高齢化で次の世代が育たない、と嘆く声があります。

5年前に大宮小学校が100周年を迎えた際、この記念誌編集に携わることから、大宮の歴史を調べました。私はとても懐かしい気分になって、あたかも大宮小学校が母校のように思えたのです。そういえば社協の新年会ではいつも「ふるさと」の唱歌を全員で歌います。そうですキーワードは「ふるさと」です。

原風景となる「ふるさと」を描いて地域の宝にしよう、と社協の協力をいただきプロジェクトを立ち上げました。大宮在住の日本画家谷崎由佳さんが「お世話になった地域にお返ししたい」と手を挙げてくださり、古老への聞き取りや、200枚以上のスケッチ取材を経て、このたび下絵が完成しました。これから本画の制作となりますが、子育ての傍らたいへんなご苦労です。

完成の暁には小学校に寄贈し、過去を知り未来を語る地域の文化遺産に育てます。



(写真説明)

大宮ふるさと絵図の下絵

サイズは縦165cm×横308cmの大作。田畑の広がる50年前の風景と暮らしを描きます。

## 「出会いのご縁を大切に…」

紫竹学区老人福祉員  
白石美雪さん

本誌前号(しちくほうかつ2023年春号)におおみや葵の郷・葵会北診療所の溝谷先生が寄稿された「近い距離の2人はそれぞれの心臓がシンクロすることがわかってきた。触れていなくても近くにいるだけで2人の心拍や呼吸もシンクロし、両者の関係が良好なほどシンクロしやすい」と言うお話を大変興味深く拝読いたしました。

人と接するとき、そんなことを意識すると心が通い合うかも知れない、老人福祉員として訪問する際にも心に留めておきたいと思ったことでした。

紫竹学区では福祉委員会の各団体が中心となって健康すこやか学級、カフェ“ふらっと紫竹”、公園体操いきいき紫竹などのイベントが開

# 地域の世話人さん

催されています。たくさんの方が参加されていますが、私たち老人福祉員は、そのような催しに様々な要因で参加されない、或いは出来ない方を丁寧にお見守りすることが重要な役割の一つと認識しています。

紫竹学区では8人の老人福祉員が活動しています。皆さんそれぞれお仕事やご家族の介護などにお忙しい中を工夫して動かれています。8人で時には集まってお話をすることがあります。老人福祉員としての役割を担っていくうちに、自身の活動に対する小さな後悔や、時には色々な形での別れがあったりと、知らず知らずの間に心の奥底に溜まっていた澱(おり)のようなものが流れて行くことを実感出来る、私にとって貴重な時間です。

これからもこの繋がりを大切に、ささやかながら活動して行きたいと思えます。そして「いつもありがとうございます」と労ってくださる訪問先の皆さま。明るく前向きに生活されていて人生の先輩として尊敬出来る方ばかりです。こちらこそ出会いのご縁を頂いてありがとうございます。

杯やったつもりでしたが、その一言が私の心にグサリと突き刺さりました。

今回、老人福祉員をとお声をかけていただいた時、正直私の様な者に何が出来るのか自問しましたが、気負う事なくお話相手くらいなら出来るかと、お受けしました。コロナ禍で何も活動できませんでしたが、微力ながら頑張りたいと思っています。宜しくお願い致します。

写真はいずれも藤武さんの作品。どれもお人柄が伺える、優しく温かい作品ばかりでした!!



言葉にする事が難しい、貴重なお話を聞かせて下さりました。藤武さんのように、認知症やその介護に悩み、相談出来ない方も多くいらっしゃると思います。「お話相手」として、当事者だからこそ共感して頂ける事も多いかと思えます。今後も、老人福祉員として、優しく地域を見守っていただきたいと思えます。

## 「老人福祉員を引き受けたのは…」

待鳳学区老人福祉員  
藤武優紀美さん

母は認知症を患い、施設で亡くなりました。まだ63歳でした。私はそんな母を見捨て、自分の幸せを求め、結婚に逃げました。母が亡くなった時、私はその顔を見る事ができませんでした。その後、パーキンソン症候群から認知症を発症した姉から、「あんたはひどい子や!」と怖い顔で言われました。子供がいなかった姉の為、私なりに精一

# 災害に強い圏域を目指して！ 「災害に強い、命を守れる紫竹圏域」に 向けての取り組み報告

京都市紫竹地域包括支援センター 浪江恵

紫竹圏域では、令和4年度からの活動の柱として「災害対策」に取り組んでいます。京都も大地震、大型台風や豪雨等のリスクが高まっており「災害に強い、命を守れる紫竹圏域」を目指して、圏域の医療・介護事業所と連携を深めているところです。

昨年度は、柘野圏域の医療機関や介護事業所と合同で、2月28日に地域ケア会議を開催しました。東日本大震災と2019年台風19号による大水害を経験された、公益財団法人星総合病院 法人看護部長 戸崎亜紀子先生と、京都市消防局 北消防署 木全秀一副所長にご講義頂き、戸崎先生からのリアルな体験談、木全副所長からの京都で大震災が起きた時に想定される被害などのお話を伺い、危機感を持つ事が出来ました。

今年度は、昨年度の学びを活かして、より具体的な取り組みを進めています。発災後、自衛隊等の救護やボランティアセンターが立

ち上がるのに3日間はかかると言われていきます。必要な事は『最初の3日間を受傷者、要支援・要介護者とその家族が何とか乗り切るための準備』です。この3日間を乗り切るための事前準備として何が必要か、圏域の医療・介護事業所の皆さんと会議を重ねています。

まず一つ目は、3日分の水や食料、薬などの必要物品の確保です。また、主治医や緊急連絡先等の情報も含めてリスト化し、誰が駆け付けてもその方の情報が分かる様にしておく必要があります。二つ目は、通信手段の確保です。発災直後は電話回線が絶たれ、停電の可能性もあります。その様な環境でも、常に圏域の医療機関と介護事業所が連携しあえるシステム作りを進めています。そして、何よりも重要な地域の方々との連携も進めていく所存です。

今後もこの取り組みを通じて、災害に強い、命を守れる紫竹圏域、を目指します！

## 過去の災害から課題

- 利用者に連絡がつくまで10日
- 夜間・早朝は道路状況がわからず危険
- 精神科疾患の避難の課題
- 避難所での課題
- 内服薬の入手困難
- ガソリン入手困難
- などなど



戸崎先生の講義資料から抜粋

会議の様子

# からだと心、ほぐしませんか？

連日の猛暑を経て、ようやく秋が感じられる季節になってきました。ところが、最近よく耳にするのが、「夏は乗り越えたけど体が重い…」「節々が痛い」といった声の数々です。

こうなると、ますます外出が億劫になって、活動量が減少。食欲も落ちてしまい、体重減少や筋力低下につながる危険性が高くなってしまいます。

でも、だからといって焦りは禁物！体調のすぐれない時はしっかりと休むことを優先し、体調が戻ってきた時に適度な運動を行うことで、からだと心をほぐしてあげましょう。

私たち北区地域介護予防推進センターでは、65歳以上の北区民の方々を対象に筋力低下などを予防する体操教室を開催するほか、上堀川公園では筋力や筋持久力のアップが期待できる「インターバル速歩®」の活動支援や、大門公園をはじめとした区内各所の公園では、からだと心をほぐす「かもね体操」を地域の方と協力して開催中です。ご興味のある方は、ぜひお気軽にお問い合わせください。



※インターバル速歩®は、

NPO法人熟年体育大学リサーチセンターの登録商標です

地域住民の皆さんで運営されている公園体操

<お問合せ>京都市北区地域介護予防推進センター 494-0323

## イベントを通して地域の交流の場所へ

愛の家グループホーム京都南箱ノ井 施設長 田中将晴

愛の家グループホーム京都南箱ノ井は令和5年3月1日に開設した認知症対応型の介護施設です。愛の家がどんなところか知ってもらうために、私たちは施設内外でさまざまなイベントを開催しています。『ふれあいフェア』では、駐車場でたこ焼きなどを振る舞い、子供たちも楽しめるようにヨーヨー釣りを準備しました。来場者は50名を超え、大盛況。ふと見渡すと、ご入居者様と地域の方々が笑ってお話している姿がありました。「この取り組みは続けたい！」そんな想いをカタチにしていながら、現在までに6回実施しています。

また7月29日には「地域で認知症ケアをサポートしていきたい！」と考え、『認知症サポーター養成講座』を開催。講座後は流しそうめん・ちらし寿司でおもてなしをさせていただきました。

『イベントを通して地域の交流の場所へ！』そんな地域の存在になることを目指しています。まずはイベントへお越しください。お待ちしております。



# スタッフ紹介

繋がりをつくっていききたい



京都市紫竹地域包括支援センタースタッフ一同

日ごろから紫竹地域包括支援センターの活動に、ご理解やご協力をいただきまして、誠にありがとうございます。地域包括支援センターでは、10人のスタッフで高齢者やその家族の方々を主に対象として、医療や介護、住まいや様々な生活問題等について、ご相談をお受けしています。

地域の方から、「先日退院してきたばかりのAさん、足腰痛そう」「最近、こけた 一人で不安や・ゆうてはった。」等、金融機関から「何度も銀行に来られて、物忘れで困っておられるようです。」など見守りや繋がりの中らご連絡いただいています。令和5年6月末時点で紫竹・待鳳・大宮の3学区の高齢者は、8927人おられます。高齢で独居の方が増える中、人と人が繋がっていることがますます大切になっています。

人との繋がりの中で「気づき 繋がり 支える」の循環が生まれ、地域の方が「この地域で暮らせてよかった」と思っていただけのご支援ができるよう、まだまだ至りませんが努力してまいります。高齢者の総合相談を行っておりますので、どうぞ気軽に紫竹地域包括支援センターへご相談ください。



高齢サポート・紫竹  
京都市紫竹地域包括支援センター

〒603-8206

京都市北区紫竹西南町65-34

TEL 075-495-6638 FAX 075-495-6660

E-mail shitiku@mbr.nifty.com

URL<http://shitiku.aokai.net>



高齢サポート紫竹は、紫竹学区・待鳳学区・大宮学区の高齢者の相談窓口です