

しちくほうかつ

広報誌

しちくほうかつ 二〇二四年秋号 Vol. 二七



作者 待鳳学区 かつはるさん

- ・表紙 『御殿まり』 待鳳学区 かつはるさん
- ・今できる防災 出来ることから始める、もしもの備え!! ...1
- ・圏域の医院紹介 整形外科たけなクリニック 院長竹中孝医師 ...2
- ・ご長寿さん 待鳳学区 西村昌祐さん ...2
- ・ここにこの人あり
「待鳳学区の笑顔の源!」
待鳳学区民生委員児童委員 大伴 智子さん ...3
「お世話できることの喜びを 地域活動から」
大宮社会福祉協議会 副会長 藤井 ハナハさん
「見える社協・魅せる社協」
紫竹社会福祉協議会 会長 大塚 滋さん ...4
- ・令和5年度第2回紫竹圏域ケアマネ交流会 ...5
- ・介護予防推進センター ...6
- ・短歌♪ 大宮学区 Sさん ...6
- ・裏表紙 スタッフ紹介

高齢サポート・紫竹 京都市紫竹地域包括支援センター

出来ることから始める、もしもの備え！！

紫竹圏域防災プロジェクト 備えチーム

皆さん想像してみてください。もし地震や災害が起きた時、あなたはまず何をしますか？

紫竹圏域ではR4年度から「紫竹圏域防災プロジェクト」を立ち上げ、医療・介護事業所が連携して災害時の備えに取り組んでいます。今こそ災害の備えを始めませんか。

医療や介護を必要とする高齢者の人たちに向けて「備えてあんしん確認表」を作成しました。救援物資が届くまでの3日～5日を想定して、自分や家族に必要な「備蓄品」、避難をする際に「非常用持ち出し袋」の準備に活用してください。

もしもの備えを進めることは被害を最小限に抑えることにつながります。1人でも多くの人々が災害の備えを実践していただくことで、災害に負けない地域づくりを目指しています。

備えてあんしん確認表 北区版・災害への「備え」を考えましょう！

「備蓄品」 お家に備えておくもの！

「非常用持ち出し袋」 避難の際に持ち出すもの！

◆これからの生活で災害が起きた時のことを考え、自分や家族に必要な備蓄品や避難をする際に持ち出す物を備えておきましょう。

【備蓄品 チェックリスト】	
<input checked="" type="checkbox"/>	「救助や支援」が届く、5日間分をイメージしましょう。
<input type="checkbox"/>	▶水【飲料水+調理用水】 調理などに使用する分を含めて1人1日3リットルあれば安心です
<input type="checkbox"/>	▶食品 米類・麺類・インスタント食品など 缶詰 レトルト食品等 梅干し、海苔、日持ちする果物等 菓子類・栄養補助食品
<input type="checkbox"/>	▶生活用品【ティッシュ、トイレットペーパー、ゴミ袋…など】

ローリングストック法

白濁から、食べているものを少し多めに購入し、食べた分を補充しながら日常的に消費する方法です。

【非常用持ち出し袋 チェックリスト】		
自分だけの生活必需品！！		
<input type="checkbox"/>	持病の薬	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	お薬手帳のコピー	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	補聴器・眼鏡	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	入れ歯・洗浄剤	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	大人用紙パンツ	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	吸水パット	<input type="checkbox"/>
いつもの生活で使用しているもの！！		
<input type="checkbox"/>	▶水【飲料水+調理用水】	
<input type="checkbox"/>	▶食品【米類、乾麺、レトルト食品、インスタント食品、缶詰、経管栄養食、菓子など】	
<input type="checkbox"/>	▶懐中電灯（※手動充電式が便利）	
<input type="checkbox"/>	▶救急用品【絆創膏、包帯、消毒液、常備薬など】	
<input type="checkbox"/>	▶防寒用品【使い捨てカイロ、ブランケットなど】	
<input type="checkbox"/>	▶衛生用品【歯ブラシ、ウェットティッシュ、トイレットペーパーなど】	
<input type="checkbox"/>	▶貴重品【現金（小銭を多めに）、通帳、印鑑、保険証、診察券など】	
<input type="checkbox"/>	▶携帯充電器、予備電池	
<input type="checkbox"/>	▶軍手	
<input type="checkbox"/>	▶スリッパ	
感染対策にも有効です！！		
<input type="checkbox"/>	マスク	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	手指消毒用アルコール	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	石鹸・ハンドソープ	

発行元：紫竹圏域防災プロジェクト・北区社会福祉協議会【Vol.1】

◎ご高齢の方は「自分だけの生活必需品」～眼鏡や補聴器・入れ歯や薬など～の置き場所を決めて、すぐに持ち出せるように整理整頓しておきましょう。

◎備蓄のポイントは普段から食品を少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費し、消費した分を買い足す「ローリングストック法」です。「蓄える」「食べる」「補充する」で管理しましょう。

◎「備えてあんしん確認表」は京都市北区役所ホームページ⇒サイト内検索⇒「備え」で検索していただくとダウンロード可能です。目に付く冷蔵庫などに貼ってご活用ください。

文責 京都市紫竹地域包括支援センター 中村直美

圏域の医院紹介 『整形外科たけなかクリニックの特徴と目標』

整形外科たけなかクリニック 院長 竹中孝医師

みなさま初めまして、2024年3月に御薊橋西詰で『整形外科たけなかクリニック』を開院した院長の竹中 孝(たけなか たかし)といいます。当院のコンセプトは、1.患者さまの『どうなりたいか』に寄り添う医療を行い、2.痛みを取るだけでなく、『痛みの出にくい身体作り』を提供することです。常時2人以上の理学療法士とチームワークを生かして、すべての年代の患者さまの身体の不調に対応させていただきます。リハビリテーションについては、マシンピラティスなども用いて局所だけではなく全身に視野を広げて、理学療法士の指導のもと『なりたい姿』に近づくお手伝いをさせていただきます。現在我が国の平均寿命と健康寿命には10年ほどのへだたりがあると言われています。当院でお知り合いになった患者さまの健康寿命が少しでも伸びることで、『楽しい1日』が長く過ごせるように微力ながら頑張っていきますので、よろしくお願いします。



ご長寿さん 好きなことを日々チャレンジ！！ 待鳳学区 西村昌祐さん 92歳

若いころから好きなことがたくさんあって、チャレンジしてきました。92歳になった今、足が悪くなったり、家族の介護もしていたりで大変なこともあります。がチャレンジを続けています。20歳から続けている囲碁は、パソコンのアプリでAI相手に対戦したり、詰碁はスマホのアプリで毎日挑戦しています。リアルな対戦は、週5回ほど碁会所に電動車椅子で通って、級位者には教えて、段位者には対戦しています。囲碁は、先を読むトレーニングになります。それがまた楽しい。

「勝って奢らず、負けて悔やまず」「してやったことは忘れよう、してもらったことは忘れない」「健康でいるために歯が大事」などを座右の銘にしています。今でも待鳳学区の防犯推進委員の顧問として、総会時など委員へのハガキ案内作成や、リスト管理などパソコンで行っています。日常生活でも家計簿管理、足が悪いのでネット通販で買物、社会情勢の情報収集、タクシーのネット予約、ポイント活動(ポイ活)、メールやLINEなどインターネットを駆使して生活に取り入れています。

今はネット社会と言われていますが、92歳でも若い人と同じように活用できているのは、昔からアマチュア無線の活動をしてきたからです。通信で人と繋がる喜びを感じてきたので、その経験を活かして日々チャレンジができているのだと思います。

今後も体を動かせるようにデイケアでのリハビリを続け、もし体が思うように動かなくなったとしてもパソコンは使えるので、人との繋がりを含め今のチャレンジを続けていきたいです。



「待鳳学区の笑顔の源！」

待鳳学区民生委員児童委員
大伴 智子さん

民生委員になり今年で5年目になります。活動する中でよく「いつもニコニコしている」と言ってもらえます。私は幼少時から「うつむかずに上を向いて歩いて過ごそう!」と自分に言い聞かせてきました。辛い事や苦しい事があっても、そんな時こそ自分を奮い立たせて胸を張り、空を見上げるようにすると、不思議と気分が晴れやかになります。民生委員として前向きに活動していけるのは、この様な心掛けのおかげかもしれません。

私は子ども達の登校時に「子ども見守り隊」をしています。待鳳小学校の子ども達は素直で可愛い子が多いです。はじめは挨拶が出来なかった子も、徐々に声が出るようになります。その子たちも高学年になると「おはよう」が「おはようございます」になり成長を感じます。待鳳学区は土地柄道が狭いにも関わらず交通量が多いです。全国でも痛ましい事故の報道がされていますが、「子ども見守り隊」の活動でもヒヤツとすることがあります。子ども達を見守る立場である我々大人が、交通ルールを守る必要があると感じます。例えば自転車の交通ルール一つをとっても、左側通行、一時停止、曲がり角での徐行などです。子ども達が事故なく笑顔で登下校できる待鳳学区のために、今後も活動していきたいと思います。

—笑顔がステキな大伴さん、これからもそのステキな笑顔で登校中の子ども達、そして待鳳学区を見守って頂きたいと思います—

聞き手:山本紫織

「お世話できることの喜びを 地域活動から」

大宮社会福祉協議会 副会長
北少年補導委員会 大宮支部副会長
大宮暴力対策協議会 会長
大宮犯罪推進協議会 会長
藤井 八十八さん

私は現在、大宮学区に移り30年になります。それ以前は柊野学区に24年住んでいました。大宮学区に来て初めて地域の伝統活動に携わる事になり、毎年7月の第二日曜日に玄塚八坂神社の夏祭りの後に ふれあい夏祭りの夕べという催事をお手伝いし、地域の方々と交流を深めてきました。23年間続けてきましたが、新型コロナウイルス感染症により現在も中止の状況にあります。屋台形式にて、おでん、焼き鳥、焼きそば、生ビール、枝豆、駄菓子、おもちゃ、ラムネ、ヨーヨー、とうもろこし、フランクフルト、野菜、かき氷、植木など、事前に準備をして地域の方々の協力を得て交流をして来ました。今となれば懐かしい思い出です。その頃に大宮学区少年補導委員会の委員さんから入会のお声をかけていただいて、今年で15年になります。特に子供達との交流が多数あり、その中でも今年はキャンプの実施を決定し、1泊2日の日程で行います。詳細な打ち合わせと準備をし、子供たちが安全に交流できるよう委員一同頑張っているところです。

地 域 の 世 話 人 さ ん

地域暴力対策協議会に於いては、三年前に前会長から引き継ぎました。年間の活動としては五月の総会に年間予定を決定し、本年は11月20日(水)にロームシアターにて開催決定。主な広報啓発活動の実施として、1,ポスターの配布・掲示 2,カレンダー・チラシの配布 3,暴排指導・助言・情報交換 4,「みんなの力で暴力・違法 銃器追放」を掲げ、京都府民大会への参加をします。又、12月8日(日)に暴排パレードが実施されます。暴力追放啓発活動の一環として、一日警察署長を委属し京都府警察音楽隊・カラーガード隊と共に北区内をパレードし、市民生活から暴力団排除を呼びかけ、薬物乱用防止活動の推進として薬物密売犯罪を撲滅するため薬物乱用を防止する啓発活動を推進し、暴力団の資金源を遮断して犯罪のない明るい町づくりに寄与することを目的にしています。

今年、6月に新しく防犯推進協議会の仕事も前会長よりお受けする事になりました。これまでは単に委員として活動をしていたのですが、学区長として、会議の出席や防犯推進活動として、特殊詐欺や電話、SNS、振込詐欺など偶数月の15日(営業日のない日は前日)に金融機関の出入口(ATM)前にて警察の方と共に啓発活動を他の委員と一緒に取り組んでいます。

これまでは地域活動を通して私が関わってきた事について述べましたが、あと一つ、社会福祉協議会としての役割があります。三年前にお世話になり、高齢者や独居の方の春夏秋冬を通じての見回り活動があります。これは老人福祉委員会の方と一部の対象者に一緒にお伺いし現在の登録内容と変更がないか健康状態や行動状況についても確認しながら活動しています。現在、私の母親は95歳ですが(別居中)、週二回のデイサービスに行く準備も自分ですべて行い、送迎付きの車でお世話になって行く日は、どの服を着て行くか楽しみでしょうがないようです。お世話のできる事のよろこびを地域活動を通じて感じる今日この頃をモットーに続けていこうと思っています。

「見える社協・魅せる社協」

紫竹社会福祉協議会

会長 大塚 滋さん

今期目標:

社協の活動を学区民に広く知ってもらうこと

前会長の急逝を受けて、社協のことなど全く知らないのに、会長を受けてしまった。失敗の始まりである。何より、びっくりしたのは、「活動の多さ」。仕事なんぞ手につかない程の「学区民のための」行事が続く。

でも多分、私と同じくらいの認識しかない学区民の方が多いと思われる。そこで思いついたのが、冒頭のスローガン。(思いついたとはウソで、「社協の見える化」としていたのを、親しくして頂いている社会福祉で活躍されている方から頂きました)

社協とは?と未だに悩む毎日ですが、つながり・つながる「場」作りをお手伝いすることが社協の役割の一つ。住宅地である紫竹には史跡や名所と言う資産はないが、「人」という大いなる資産がある。そんな人財ほっとかへんで!と発掘の「場」に発展できれば、と夢見ています。

第2回紫竹圏域ケアマネ交流会研修会開催のご報告

「精神の方、若年性の方、認知症の方など精神分野ケースの支援」 ～支援困難なケースや介護保険と障害施策との併用など支援や 制度を深めて学ぶ～

京都福祉サービス協会北事務所 藤原恵美さん

「介護保険は任せておいて。だけど精神の方の支援って苦手…だからこそ学びたい!」の声から実現しました。

長かったコロナ禍がやや沈静化?(まだまだ?)を経て久しぶりに対面での研修で、令和6年2月29日(木)北消防署の講堂をお借りして開催し57名の参加者でした。

講師は医療法人同人会 介護事業部 事業部統括医師・京都市唐橋地域包括支援センターセンター長・京都九条病院 精神科、心療内科・同会クリニック 物忘れ外来・京都府医師会理事 西村幸秀先生と北区役所保健福祉センター障害保健福祉課 近藤裕子保健師・精神保健福祉相談員 出口道子保健師を講師にお迎えしました。

西村先生による地域での事例をもとに精神科診療・それぞれの立場での「見立て」の大切さ・職種共同による連携の重要性をよりわかりやすくユーモアを交えながら、リラックスムードで講義していただきました。精神疾患の方の特性・認知症による行動パターンの理解や援助者として「プロの眼で客観的に・継続できる支援を・誰でもが出来る支援でなければいけない・自分が普通と思っている価値観をはずす・支持的に関わる・傾聴から見えてくることがある。」といった関わり方や事前アンケートからの「心療内科と精神科の違い」について回答もしていただき、またひとつ学びになった次第です。

近藤保健師・出口保健師からは2事例を通じ保健師さんの関わり・業務内容や精神手帳・自立支援医療の手続き・制度要件等お話いただきました。「介護保険と他制度」上手く併用・活用していくことで支援の幅・生活の質が間違いなく広がっていきますよね。私自身まだまだ不十分なのでこれからも少しずつ少しずつではありますが知識の習得をしていきたいと考える良い機会となりました!



秋になっても、脱水予防

【秋の日はつるべ落とし】と言われるように、夕暮れの短さに秋を感じるようになってきました。

今年の夏も、【例年にない暑さ】となり、“こまめな水分補給”“食事と休息”で約2ヶ月間、乗り越えてこられたかと思います。が、秋になってから体調を崩す人も少なくありません。

【秋バテ】を予防するためには、やはり運動、栄養が重要です。特に、水分補給については、この時期でも大切です。

人が、体に水分を取り込む手段としては、水分摂取を思い浮かべる方もおられるかと思いますが、食事も水分補給の一役を担っていることをご存じでしょうか？

人は、食事からも約1リットルの水分補給をしています。なので1食でも欠食することで、200～400mlの水分摂取が出来ていないことになります。特に、朝食を抜くと睡眠時からの脱水状態のまま活動することになり、体調不良を引き起こす原因になります。

北区の公園などでは、体操やインターバル速歩®など活動されているグループがいくつかあります。気軽に参加いただけます。

昼間の気温はまだまだ残暑厳しい日々が続きます。水分摂取と3食の食事をきちんと摂ることをお忘れなく。

*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



＜身近な公園での運動についてお問合せの場合は＞

京都市北区地域介護予防推進センター 494-0323 まで

短歌

訪れし友とは会えず
小雨ふり
理髪店にて傘差し出され

友の家後に残して
ふと見れば
石垣高くうぐいすの鳴く

雨けぶる嵐山にて
名を呼べば
濃い霧のなか寒くこだます

大宮学区 Sさん

TOWARDS TOMORROW!

いつも紫竹地域包括支援センターの活動に、ご理解と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は、京都市から委託を受けている高齢者に関する総合相談窓口です。「紫竹包括に相談してよかった・・・」と思っていただけるように、今後も地域の様々な機関や団体の皆様と連携して、ご支援に取り組んで参ります。どうぞ、お気軽にご連絡、ご相談ください。

職員一同



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.aoikai.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