

『花の詩』

作者 大宮学区 上林さんからひと言

「縫い物は元々好きで、50歳ごろに子どもの手が離れたころにキルトを始めて32年。

この大きな作品は2年ほどかけて作りました。」

- ・地域密着型総合ケアセンター きたおおい
「地域交流サロン」「喫茶」のご案内 ...1
- ・圏域の医院紹介 はっとり歯科 院長 服部景太医師 ...2
- ・ご長寿さん 水瀬妙子さん ...2
- ・令和6年度 第2回紫竹圏域ケアマネ交流会
「ヤングケアラーとは何かを知ろう～私たちにできること～」
介護支援事業所 今宮 谷口 純子さん ...3
- ・フレイル予防でおススメは？ 介護予防推進センター ...4
- ・出向くカフェ
～コーヒーを飲みながら、少し「息抜き」してみませんか？～

... 裏表紙

地域密着型総合ケアセンター きたおおじ



地域交流サロン「喫茶」のご案内

みなさまこんにちは、待鳳保育園の前に建っている高齢者施設「きたおおじ」の片山です。

突然ですが、きたおおじには地域交流サロンが併設されています。そこで高齢者の支援も含めた様々な取り組みを行っているのですが、その1つに「喫茶」があります。

すべての世代が集まり出会う場所に…そんな思いをもとに入居者・ご家族はもちろん、どなたでも利用できる喫茶になります。ながらく新型コロナウイルスなど感染症の流行で運営できておりませんでした。このたび喫茶を再オープンしています。

毎週土日、13:00～16:00オープンしています。(※第4日曜日はお休みです)クールスポットとして活用して頂いたり、お子様の勉強スペースなどにもお使いいただけます。ぜひ足を運んでいただけたらと思います。お待ちしております!!

社会福祉法人リガーレ暮らしの架け橋
マネージャー 片山大海さん
京都市北区紫野大徳寺町49-3

☎075-366-8025

はっとり歯科 院長 服部景太 医師

初めまして、2025年5月20日より大宮西小野堀町にて開院いたしました。はっとり歯科院長の服部景太と申します。私は研修医時代に歯がすべてそろっているのに全く食べることができずに生涯を終えた方、逆に全く歯がなかったにも関わらず好きなものを食べて生涯を終えた方を経験しました。そこで食べることは何か?を考えるようになり、いきついた答えの一つが“最期の時まで食べることを娯楽にできるサポートが可能な歯科医院”をつくることでした。よって当院では、治療だけでなく食事の相談や指導、飲み込みの検査やお口の機能の検査、お口のリハビリテーション、他にも何らかの理由で通院が出来なくなってしまった方への訪問診療といった様々な取り組みをおこなっています。人生100年時代に歯科を通して少しでも地域の皆様の生活がより良いものになるように鋭意努力してまいります。よろしくお願いいたします。



ご長寿さん 水瀬妙子さん 99歳

もうすこしで100歳を迎えられる水瀬さん。週1回デイケアに行かれ、一番元気に参加されています。そこで、元気の秘訣を聞いてみました。「規則正しい生活をする事、だらだらしない。毎日新聞を読んで、TVでニュースを見ています。大谷選手のニュースはいつも嬉しく見えています 🍓」他に、お気に入りのおやつがあるそうで、60歳の頃に英会話を習い始め、イギリス人の先生にスコーンを教えてもらい、美味しかったなあと思い出して最近おやつにコーヒーと一緒に食べてます 🍪 これからしてみたいこともあり、①富士山に登る事 🌋 ②馬に乗って走りたい 🐎 楽しみが沢山ある水瀬さん、これからもこのままで元気に過ごして下さい 🍓 🐎

紹介者：紫竹地域包括支援センター 谷口照子



令和6年度 第2回紫竹圏域 ケアマネ交流会

「ヤングケアラーとは何かを知ろう～私たちにできること～」

介護支援事業所今宮 谷口 純子さん

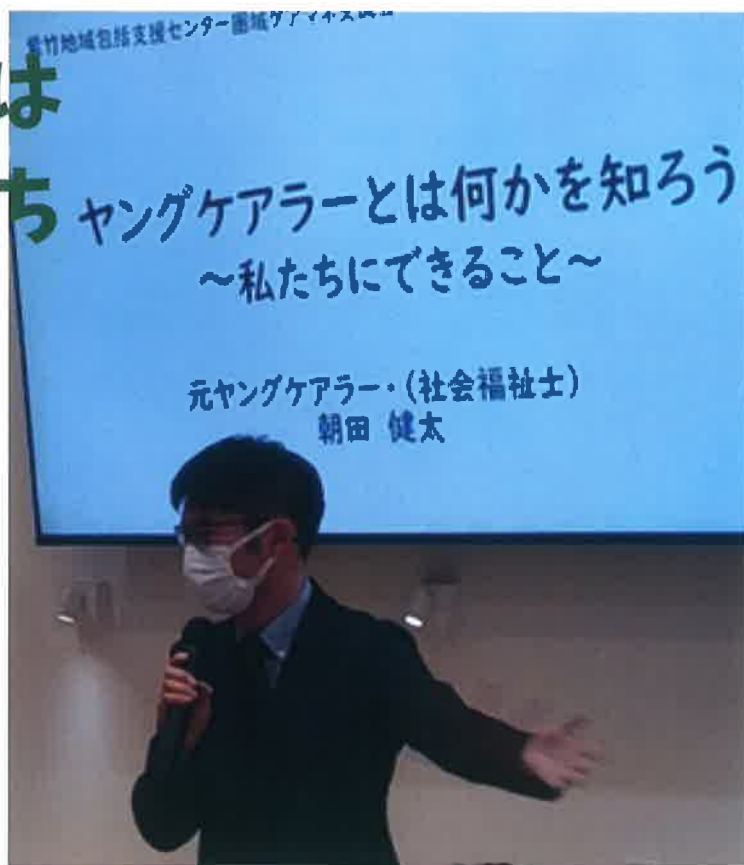
令和7年2月28日(金)、紫竹圏域にて第2回ケアマネジャー交流会が開催され、34名が参加しました。

今回、講師として地域包括支援センターの社会福祉士であり、元ヤングケアラーの朝田健太氏をお招きしました。

朝田氏は22歳から31歳までの約10年間、認知症を患う祖父の介護を経験され、その体験から2013年秋頃より個人の立場でヤングケアラー啓発活動を開始し、現在も仕事と並行して当事者活動に携わっておられます。

朝田氏に、ケアの実経験とご自身の葛藤や想いを赤裸々に語っていただき、家庭内での役割や責任、社会との関わり、孤独や不安、そして支援の受け止め方など、当事者としてのリアルなエピソードは、参加者の心に深く響きました。介護を担う子どもや若者がどのような現実と向き合っているのか、支援者として私たちが何を考え、どう寄り添うべきか、多くの示唆が得られました。

子どもや若者の中には、自身がケアラーである自覚がない場合や、周囲がその事実気付いていない場合も多く存在します。朝田氏からは、「ヤングケアラー支援の第一歩は、周囲の大人が“異変”に気付くこと」であり、子どもや若者が抱える



悩みや負担は、表面化しにくく、普段通りの生活の中で見逃されがちになる。だからこそ、地域、支援機関など、身近な大人たちが常にアンテナを張り、少しの変化やサインを見逃さないことが大切だと話されました。

家族ケアには、高齢者や障害者の看病・介護だけでなく、様々なパターンが存在しますが、現状では多くの子どもや若者が家族や友人以外の大人に相談することをためらい、支援の機会が失われています。

今回の交流会で、ヤングケアラーの支援における様々な課題について、参加者が深く考える機会となりました。専門職としての知識やネットワークを活かし、適切な支援に繋げていくことの重要性を改めて実感しました。



ちょこっと川柳

この動悸 昔は恋でいま病い (匿名)



フレイル予防でおススメは？

「今年の夏は最高に暑かったなあ」

今年6月30日に観測史上初の最高気温36.6度を観測し、約2ヶ月間の猛暑日と真夏日を乗り越え、夕方が少し早く訪れることに秋を感じるようになってきました。

こんにちは！北区地域介護予防推進センター(以下、予防推進センターと記載)です。

私たち、予防推進センターは、65歳以上のすべての方が、介護予防事業に取り組んでいただける事業の運営や啓発活動を行っています。

これまでは【運動教室】では運動のみ、【栄養教室】では栄養のみというように実施してきましたが、今年度から、健康寿命の延伸＝「栄養」「口腔」「運動」など複合的な取り組みが重要とされ、すべての教室で「栄養」「口腔」の講話の時間を設けています。

そこで、みなさんに質問です。

Q野菜中心の食生活を続けていませんか？

Q思わぬ体重減少はありませんか？

Qたくあんやさきいかなどかたい食べ物がたべにくくなっていませんか？



みなさん、いかがですか？

栄養・口腔の講話では、「食事バランス」と「しっかり噛めること」を大切にしてほしいとお伝えします。

野菜も大切ですが、野菜ばかりはよくありません。タンパク質不足にならないように肉や魚などを材料にしたおかず(主菜)が大切です。また、【入れ歯が

合わない]、【歯茎が痛い】などの理由で食べ物をしっかり噛むことができず、食べやすいおかずに偏ると食事バランスが崩れてしまったり、体重が減少することもありますので、注意が必要です。

そして猛暑の夏に【運動】を控えていた方もおられるのではないのでしょうか？

高齢期にとって運動習慣は健康維持・向上のためには欠かせません。

もし、涼しくなってきた今、何か【運動】に取り組もうと思われた方がおられましたら、【筋力】【バランス】【柔軟性】など複数の体力要素を取り入れた運動(ダンスやラジオ体操など)はいかがでしょうか。

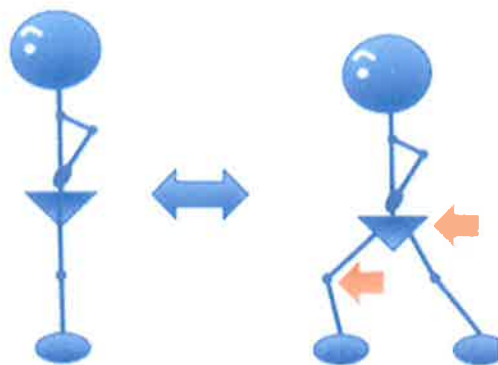
イラストの筋トレは、筋力やバランスといった要素を必要としており、公園体操「かもね体操」で実施して運動の一部です。

北区内の様々な会場で事業を行っており、週1回固定のクラスで参加する教室や申込不要で気軽に参加できる教室があります。

もし、「体験してみたい」「気になる」と思われた方は一度お問い合わせください。一緒に「健康づくりの秋」始めてみましょう。

〈お問い合わせ先〉

京都市北区地域介護予防推進センター ☎494-0323



1. 立った姿勢で、腰に両手を当てます。
2. 片足を1歩、前へ出して出した足に体重を乗せます。
3. 4秒かけて後ろ足に体重を戻し元の姿勢に戻します。



ちょこっと川柳

無農薬 こだわりながら 薬づけ (匿名)



出向くカフェ



コーヒーを飲みながら、
少し「息抜き」してみませんか？

毎月1回第2 **水** 14:00~15:00

認知症の方を介護している「家族介護者」に向けての居場所づくりの一つとして、毎月1回第2水曜日（14~15時）に、北区・上京区内で場所を変更しながら開催しています。

認知症の方を介護する介護者が、日頃の思いを語り合い（ガス抜き）、その思いを共感し、仲間づくりが出来る、そんなカフェです。お一人でも、ご本人様と一緒にでもお気軽にお越しください!!

美味しいお菓子と飲み物を準備して、お待ちしております!!



会場

北区、上京区内

料金

100円（飲み物とお菓子つき）

お問い合わせ

京都市紫竹地域包括支援センター

☎ 075-495-6638



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.aikai.net](http://shitiku.aikai.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