

# 楽笑衆生

題字は、米田嘉三様 2021年第38号

個人情報保護法に基づき、本紙に掲載しております写真等につきましては、利用者様等に掲載に了解を得ています

高齢サポートとは京都市が委託運営している公的な相談窓口です。看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員が在籍し、みなさまからのご相談に応じます。

■ 介護に関するお困りごと ■ 健康維持に関すること

■ 成年後見制度に関すること ■ 高齢者虐待に関すること・・・等々

また平成24年6月より一人暮らし高齢者のみなさまへの訪問活動事業が開始となりました。今年度も訪問事業は引き続き継続しておりご相談に応じていきたいと思っています。どうぞご協力お願いいたします。



## 高齢サポート・下京中部

担当学区：安寧・梅逕・植柳・醒泉・格致

〒600-8233 下京区西洞院塩小路北不動堂町573番地

電話：075-361-2141 FAX：075-361-2145

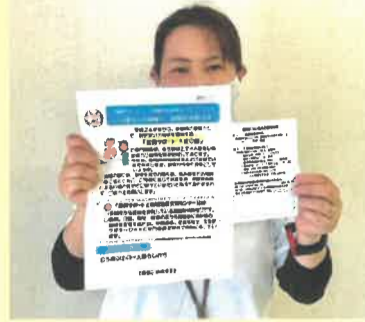
開所時間：月～金 8:30～17:00 (土・日・祝・年末年始休み)

### お一人暮らし皆様へ おハガキ送付のご案内

高齢サポートでは65歳以上のおひとり暮らしの皆さまにハガキを送付しています。

必要に応じてお電話やご訪問をさせていただき、お困りごとに対して相談対応を行っています。

順次送付していきますので、お手数ですがご返信にご協力お願いします！



### センター職員の紹介



介護支援専門員  
前田 昭美

介護支援専門員の結城の退職に伴い、4月より異動にて前田が配属されましたのでご紹介いたします。みなさま、よろしく申し上げます。

初めまして。

4月より下京中部に配属されました、前田昭美(まえだあきみ)と申します。この地域の方々との縁を大切に少しでもお役に立てよう頑張ります。よろしく申し上げます。

～社会福祉士よりお知らせ～

### ⚠️ 振り込め詐欺が増えています ⚠️

高齢者を狙った犯罪で気を付けてほしいものが、振り込め詐欺などの特殊詐欺と呼ばれるものです。

昨年中の京都府下の発生は、一昨年から少し減少していますが

202件 約2億8,300万円の被害があり

下京区では 3件 約1,070万円の被害がありました。

最も多い手口は、だまされてキャッシュカードを手渡し現金を引き出されるもので

・不正利用されたキャッシュカードを裁判所に提出する必要がある。

・キャッシュカードを預かります。

との電話があれば、それは詐欺です！

すぐに警察に連絡しましょう。



### 【地域でされている自身体操グループのご紹介♪】

元安寧小学校の教室でおこなわれている

#### 「安らぎ会」に

お邪魔してきました。

毎週(火)10時～

第1・2週目は、講師が

来られラジオ体操、ストレッチ、

筋トレを途中、小休憩を入れながら

1時間半かけてたっぶり体を

動かしました。第3・4週目は体操のパネルを掲げて自主的に体操を

するそうです。90代の方も数人おられ元気なお姿にびっくり。とて

も若くていきいきされていました♡(岡田)

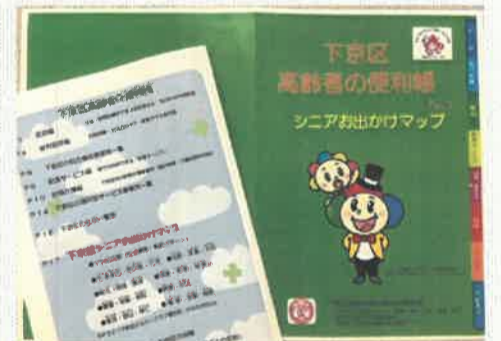


### ○ 高齢者の便利帳 ver.6・お出かけマップ を作成しました！

毎年更新作成している高齢者の便利帳が今年度も完成しました。

下京区内の医院や薬局、配食サービス、ヘルパー、デイサービスの情報を掲載しています。地域住民だけでなく、高齢者を支援するご家族やケアマネジャーにもお役立ていただければ幸いです。

←QRコードからもご確認いただけます！



### 新型コロナウイルスによる生活への影響について アンケート実施からみえたこと

下京区保健師看護師会では、下京区地域介護予防推進センターご利用者様及び各包括の65歳以上の介護認定(要支援1・2、事業対象者)合計239名の方へ昨年11月に「新型コロナウイルスによる生活への影響」についてアンケートを選択式の回答にて取りました。

利用や参加を控えているものとして、「友人との交流」「買い物」

「外食」「趣味・遊び」と必要最小限の生活を送られていました。

体調面での変化に対して、「体重が増えた」「食欲が増した」

「疲れやすくなった」と自粛生活による弊害がみられました。

感染症予防対策に対しては、「手洗い」「マスク」「外出を控える」

「体温チェック、健康チェック」と普段以上に気を使われて生活をしていることが伺えました。

感染への不安、体力の低下、ちょっとした困りごとへの対応、このような中でも外出できるイベントがないかなどのご意見も多々ありました。生活の質をこれ以上落とさない工夫やイベント等、情報提供していきたいと思

### 引き続き感染対策をしていきましょう！

～自分の感染対策意識をチェックしてみよう！！～

- 手洗いはこまめにする
- 消毒は指先・爪の間～手首まで正しくできている  
(アルコールが乾くまで手に刷り込んでいますか?)
- 鼻をかんだティッシュ、使用後のマスクは袋に入れて密閉して捨てている
- 換気は1時間に5～10分している
- 帰宅後、そのままの衣服で生活していない

家の中でも感染対策に  
心がけましょう

