

# 衆笑衆生

2023年10月 第44号

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



高齢サポート・下京中部（京都市下京・中部地域包括支援センター）

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上の北不動堂町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）

高齢サポート・下京中部

公式Instagram

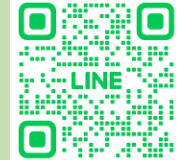
定期的に情報発信中！



高齢サポート・下京中部

公式LINE

定期的に情報発信中！



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、利用者さま等に掲載に了解を得ています

【今回の記者】

こんにちは！（専）京都中央看護保健大学校4年生の寺田と村上です！

9月25日～10月6日まで実習をさせていただきました。

実習中は地域で行われているイベントや教室に参加させていただき、地域の方々と交流を深めることができ、とても楽しかったです！

地域の皆様の健康と笑顔を守ることができる保健師になれるよう、これからも頑張ってお勉強していきます！



令和5年9月29日（金）より  
綾西公園でのラジオ体操スタート

毎週 金曜日  
時間 9:00～9:20  
場所 綾西公園



【持ち物】水分、タオル、出席カードなど  
※祝日・暴風・雨中止/小雨決行  
朝8時の時点で判断  
※申し込み不要 無料



スタンプをためて  
賞品をゲットしよう！

☆初回のラジオ体操の様子☆  
20名近くの参加者がおられ、活気ある雰囲気の中で楽しく体操ができました。皆さんも一緒に参加しませんか？

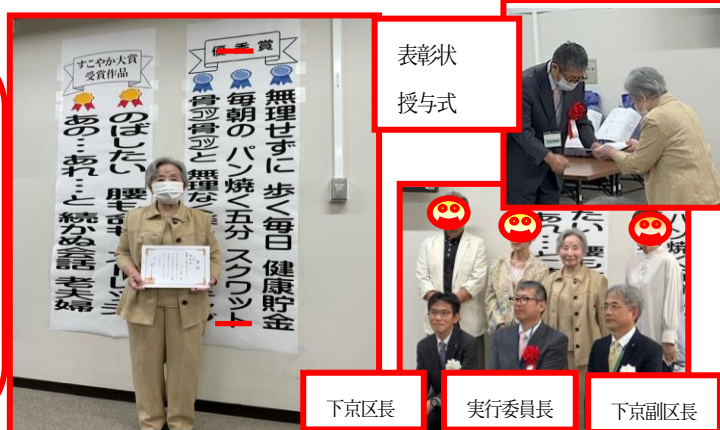
おめでとうございます！



御年92歳。安寧学区にお住まいの山崎さん。  
学校に教科書を卸す書店を経営。息子さんと一緒に働いておりましたが、数年前に急逝。落ち込みも激しかった中で、西国33か所を巡りお参りをしたいとヘルパーが付き添うことで叶いました。令和3年3月10日に第二八番 成相寺を皮切りに令和4年10月9日第三十三番 華嚴寺で達成しました。そのほか、番外や靖国神社も巡ることができました。



「下京・みなみ健康まつり」が下京区役所でおこなわれ、健康に関する川柳で優秀賞を受賞された安寧学区の入江さま。表彰式にご出席されました。おめでとうございます！



気づかないうちに！？  
冬のかくれ脱水を予防するには？

冬は寒く、水分補給の回数が少なくなりがちですが、脱水を防ぐためにのどが渇かなくても定期的に水分をとることが大切です。  
1日8回コップ一杯を目安で、こまめな水分補給をしましょう！



水分補給では、アルコール以外の飲料をとるようにしましょう。

【かくれ脱水チェック法】

- ①爪を押した後白からピンク色に戻るのに3秒以上かかる
- ②手の甲をつまんで、皮膚がすぐに戻らない



▶厚生労働省「あんぜんプロジェクト」より

☆いずれかの症状があれば「脱水症状」が疑われます。

早急に水分または経口補水液をとみましょう！

【認知症あんしんサポーター講座】受講者の募集！

認知症は誰にでも起こりうる病気です。85歳以上では4人に1人、その症状があるとされています。認知症の人がその家族への理解が地域にたくさんいることで「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」をつくりたい。

【受講条件】

- お住まいの地域や職場、学校など5人以上の方の集まり
- 京都市内に在住または通勤・通学されている方で開催場所が京都市内であること



どのように接したら  
よいか具体的に  
わかりました。

困っている人がいたら  
声をかけようかと思いました。

【申し込み】 受講希望の際は、 ☎361-2141 高齢サポート下京・中部まで