

生 楽 笑 楽

2026年6月 第51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。
保健師等、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）

お一人暮らし皆様へ 手紙送付のご案内

高齢サポートでは毎年65歳以上のおひとり暮らしの皆さまに安否確認を兼ね現在の状況を伺うための手紙を送付しています。
必要に応じて電話や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、お手数ですがご協力をお願いします！



高齢サポート・下京中部主催 地域支援事業の紹介

【公園ラジオ体操】

綾西公園：毎週金曜日 9:00～
植松公園：毎週木曜日 9:00～

2023年9月に始まった綾西公園のラジオ体操では5月29日通算120回参加表彰者が登場。植松公園でももうすぐ80回を迎えます。



ラジオ体操後のスクワット
皆さんで声を掛け合いながら、楽しく健康づくりに自主的に励んでおられます♪

【よりみち】

毎週木曜日 15:40～16:10

木津屋橋武田病院介護医療院1階にて体操やゲームなど体を動かす時間を作りました。終わりににはダイエーの移動販売もあります。夕飯前の一時、体を動かしてみませんか？



お手玉ポッチャの様子
※ポッチャとはヨーロッパ発祥のパスポートで、一言でいうと「氷上のカーリング」の陸上版



【癒しアートcafe】

毎月第2金曜日 13:30～
毎月第3火曜日 10:00～

10年以上続いている当センターのcafé活動。パステルを使った作品作りやeスポーツで心と体をリフレッシュ♡♡



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！



フレッシューズ登場！



本年度もよろしくお願いします！

【職員紹介】

- ◇ 介護支援専門員 前田昭美(写真右下)
- ◇ センター長 木村文昭(写真右上)
- ◇ 社会福祉士 加々美雅昭(写真左上)

よろしくお願いします！

保健師 中尾佳奈(写真中央)

包括支援センターの一員となり8か月が経ちました。通りの名前はまだまだ覚えきれず、迷うこともあります。一日でも早くマスターしよう！と奮闘中です！これからもよろしくお願いいたします。

社会福祉士 稗田康介(写真左下)

この4月から勤務しておりました、稗田(ひえだ)と申します。短い間でしたが、地域の皆様から温かく声をかけていただき、充実した日々を送ることができました。6月末で異動となりますが、またどこかでお会いできれば嬉しく思います。ありがとうございました。

令和8年度事業計画

令和8年度、下京・中部地域包括支援センターは、

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、相談支援や見守り体制を強化します。地域包括ケアの推進、自立支援・重度化防止、働きやすい職場づくりを柱に、介護予防支援の適正な運営とDXによる業務効率化を進めます。また、地域ケア会議やeスポーツの場づくりを通じて孤立防止に取り組み、ケアの質向上と生活満足度の向上を目指します。さらに、災害や感染症に備えた避難計画の情報収集やシミュレーション訓練を行い、地域の安全にも貢献します。

これからの季節・・・熱中症にご注意ください。

■ こんな症状にご注意

- ・頭痛・めまい・吐き気
- ・体のだるさ・しびれ・筋肉のけいれん
- ・意識がぼんやりする



以上のような症状を感じたらすぐに水分をとり涼しいところで休憩し、症状がおさまらないようであればすぐに医療機関にかかりましょう。

■ 熱中症を防ぐために

- ・こまめに水分をとりましょう(のどが渇く前に)
- ・塩分も適度に補給しましょう
- ・無理をせず、適度に休憩をとりましょう
- ・睡眠を十分にとりましょう
- ・エアコンや扇風機を上手に使い、風通しを良くしましょう



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