



# 高齢サポート・修学院だより

2017年7月号

平成29年7月 発行  
京都市修学院地域包括支援センター  
京都市左京区山端柳ヶ坪町18  
TEL: 075-723-8077

## 元気なうちから気軽に介護予防に取り組みませんか？

### 介護予防教室

転倒予防体操、フットケア（足マッサージ）、らくらくエアロビクス、認知症予防（学習療法）、リラックスヨガ、ウォーキング等のプログラムが、左京区内の各教室で実施されています。期間は、3ヶ月程度になります。

\*京都市では、高齢者一人ひとりがいつまでも住み慣れた地域でいきいきと健やかに暮らせるよう介護が必要な状態になることの予防や、介護が必要な状態の軽減又は悪化を防止することを目的に、下記のような介護予防教室の取組を行っています。



\*参加費…無料（実費負担あり）

\*65歳以上で左京区に居住されている方は、認定の有無に関わらず、どなたでも利用できます。

\*お問い合わせは左京区介護予防推進センター ☎ 706-6499

### 公園体操

- ・閉川原児童公園（叡山電車修学院駅より南へ徒歩5分） 毎週火曜の9時～
- ・一乗寺辻児童公園（修学院中学より東へ200m） 毎週金曜の9時～
- ・後安堂公園（修学院離宮：南、音羽川沿い）7・8月以外 毎週金曜の9時～
- ・七町会館（修学院離宮：南） 7・8月（夏季） 毎週金曜の8時半～

\*30分程度のどなたでも出来る簡単な体操です。屋外の空気を吸いながら、気持ちよく体操を試してみませんか？自由参加で通りがかりの時など気軽な気持ちでご参加いただけます。

\*雨天の場合等は中止となる日があります。



ノボリが目印です！！



## 認知症高齢者・声かけ訓練実施しました！！



6月17日（土）辻公園で開催された修二ふれあいあじさい祭りで、「認知症高齢者の人が、帰り道が分からず困っている」という設定で声かけ訓練を実施しました。あじさい祭りに来られた20人以上の方が、声かけに挑戦して下さいました。今年で二年目であり、あじさい祭りに参加されていた方々も声掛け訓練に対する理解も深まり、昨年よりも積極的に声掛け訓練へ参加いただきました。参加された方からは、「思ったよりも難しかった」「貴重な体験ができてよかった」等の感想をいただきました。

アンケートの結果多くの方が「困っている人を見かけたら声をかけたい」と答えて下さいました。

認知症の方の気持ちをよりよくわかるために・・・

# 認知症サポーター養成講座

認知症の方にさりげない手助けが出来るよう、  
認知症について、一緒に学びませんか？

**5名以上集まれば  
開催できます。**



- ◆対象：概ね修学院学区にお住まいの方で、どなたでも！
- ◆内容：認知症についてのお話  
認知症の方への手助けについて
- ◆所要時間：60分～90分

★認知症サポーター講座受講者に、全国共通のテキストとオレンジリング（腕輪）を配布しています★

【申込】京都市修学院地域包括支援センター

☎075-723-8077