

# あけましておめでとうございます 本年もよろしく願い申し上げます

2013年4月～12月の活動報告

ホームページでも随時更新中([http://www.rakuwa.or.jp/suzaku\\_support/index.html](http://www.rakuwa.or.jp/suzaku_support/index.html))

## 介護予防

基本チェックリストで該当した方に介護予防教室の案内を531人に送付し、延べ125人の方々が教室に参加されています。介護予防につながる啓発活動として健康すこやか学級などでミニ講義もさせていただきました。

## 権利擁護

6月より月1回、権利擁護セミナーと権利擁護サロンを開催。延べ89人が参加されました。このほか、中京区権利擁護ネットワーク会議に参加し各専門機関との連携構築に当たっています。

## 全戸訪問

昨年に引き続き、65歳以上の一人暮らし（住民基本台帳上）の方を対象に順次実施しております。昨年に比べて、郵送でのご案内への反響が少なく、面談に至った方は、郵送485人に対して36人にとどまっています。



\*\*\*\*\*

## 《第14号》

2014年1月発行  
高齢サポート・朱雀

(京都市朱雀地域包括支援センター)

## いきいき応援歌

初詣 息子夫婦がたちよりて  
祝杯あげて年玉くれる  
孫の手は届かね我の役立つ手  
ベッド脇にて用を待つなり

ゆきこ

年玉に金のなる木の 太りけり  
柔牡丹の 鉢より溢れ ちぢみおり

幸子

地位と金 豊かさなくて貰いたる

御用達の茶に安らぐ今朝は

雨降りて倒れし南天雲間より

差込む冬日に立ち上りたり

新田喜美子

すれ違う 白髪美人に振り返り

足眺め よく歩いてきたねと誉めてやり

貞子

笑い種 笑い和ろうて 加齢の効

もつたない 生きて活かせる オンラインワン

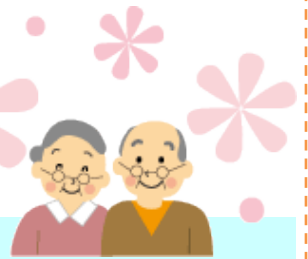
きこ子

面白くて元気が出る川柳や狂歌を募集しています。  
電話・ファックス・メールなどでご応募ください。  
お待ちしております。

# 健康の秘訣は他者交流にあり!?

高齢者の皆さまと関わる中で、一人暮らしの方の元気なご様子を拝見することが少なくありません。

「一人暮らし」と聞くと、一人の時間が長い、何かあっても誰かに気付いてもらえないなどマイナスのイメージがあるかもしれませんが、ですが「一人暮らし」にこそ、実は健康の秘訣があるのではないかと考え調査を行いました。

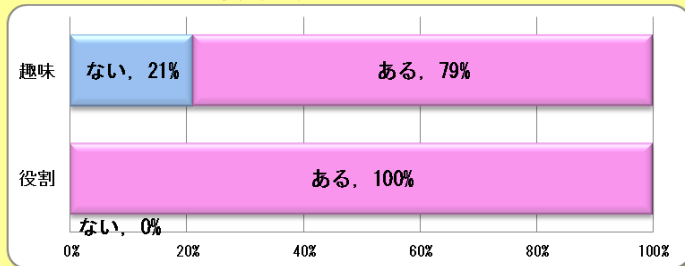


**調査方法** 対象：①独居、②65歳以上、③介護給付利用者以外 の118人  
主観的健康感(自分の健康に対する評価)の変化、趣味・役割の有無などを聞き取りました。

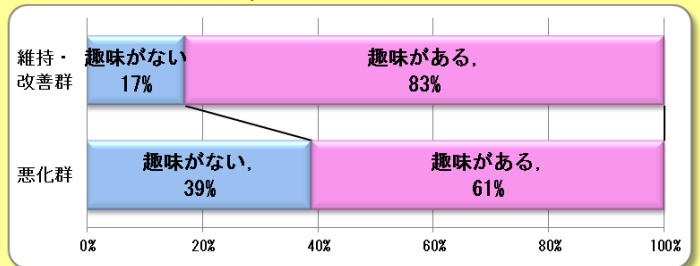
## 結果

- ①一人暮らしの約8割は趣味を持ち、全員が役割をもって生活を送っている。
- ②趣味をもっているほうが、主観的健康感を維持・改善できている。
- ③2種類以上の趣味をもっているほうが、主観的健康感を維持・改善できている。
- ④屋外で人と交流するような趣味をもっているほうが、主観的健康感を維持・改善できている。

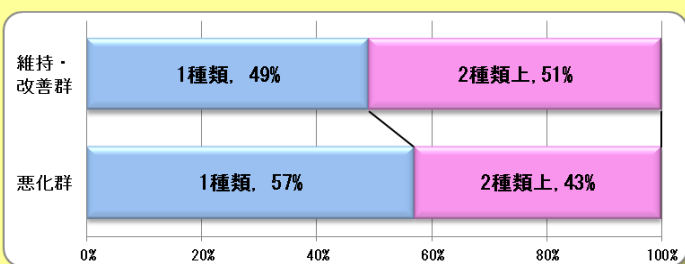
グラフ1：趣味・役割の有無



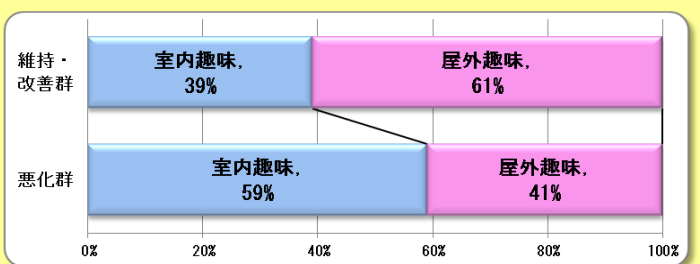
グラフ2：主観的健康感と趣味の有無



グラフ3：主観的健康感と趣味の数



グラフ4：主観的健康感と趣味の内容



👉健康を維持するために…

屋外に出て、人と交流するような趣味をもちましょう!!

当センターでは介護予防教室などを開催しています。ウォーキングツアーも企画中!!

## ～編集後記～

全戸回覧でご協力いただきました皆さまをはじめ地域の方々には、日頃より高齢サポート・朱雀の活動にご協力いただきまして、あらためてお礼を申し上げます。

## 【難読漢字クイズ】

- ① 金団 ② 蓮根 ③ お屠蘇 ④ 牛蒡
- ⑤ 蒲鉾 ⑥ 蒟蒻 ⑦ 慈姑 ⑧ 注連縄

♪答えは表ページにありますのでご確認ください♪

## 高齢サポート・朱雀

(京都市朱雀地域包括支援センター)

〒604-8805 京都市中京区壬生馬場町14-11

FAX. 075(801)1385 E-mail zaitaku\_m@rakuwa.or.jp

TEL 075

(801) 1384

相談受付時間：日・祝を除く午前9時～午後5時