

第1回圏域会議を開催しました



高齢サポート朱雀では、定期的に地域役員・医療関係者・介護事業所等の皆さまと地域の課題について話し合うための会議を行っています。

令和5年8月3日、教業・朱一・朱二・朱六学区の皆さまに集まっていただき、圏域会議を開催いたしました。

中京区役所保健福祉センターの方をお招きして『ひきこもっておられる方へのかかわり方について』というテーマで講義とグループワークを行い、ひきこもりの方への考え方、支援の在り方などを話し合いました。その中で、「ひきこもることで生きるためのエネルギーを回復している」や「息の長い寄り添う支援が必要」と学びました。

今回は「重層的支援」をテーマとして、複雑・複合化する地域課題（高齢・障害・子ども・生活困窮等）に対しての今後の支援のあり方・方向性を学び、地域の皆さまと共有していきたいと考えています。

すざく便り

第47号

高齢サポート・朱雀
(朱雀地域包括支援センター)

2023年

健康コラム

春バテ、夏バテ、秋バテ、冬バテ…。バテない季節はいつ?!
年中気候が安定しない日々。いつの季節も大切なのは食事・睡眠・運動です。秋は夏の疲労を回復し、冬に向かって免疫力を高める季節です。まだまだ暑い日もあるので、引き続き温度管理と水分摂取に気を付けながら、無理なく運動する機会を少しずつ増やしていきましょう。

**自宅でできる体操はこれ！
高齢サポート・朱雀体操**



9月から再開！

～朱雀いきいき講座（旧あどぼかしい教室）～

高齢サポート・朱雀（京都市朱雀地域包括支援センター）は、高齢者が安心して暮らせる地域づくりを目指して、暮らしに役立つ講座（終活・消費者被害・権利擁護など）を開催しています。

日時：毎月第2水曜日午後3時～4時 ※2時～介護予防教室

場所：京都アスニー3階（第3研修室） 定員：約30人 申込不要

第1回 9月13日

人生100年時代！ ～老後に必要なお金はいくら？～

講師：京都府金融広報委員会

金融広報アドバイザー 岡田教子（おかだ たかこ）氏

第2回 10月11日

これであなたも転倒知らず!? 転倒のメカニズムと予防体操

講師：ゴトウライフクリエイション

理学療法士 矢野里菜（やの りな）氏

第3回 11月8日

万一のときどうする!? 成年後見制度・遺言・死後事務委任ってなに？

講師：うちだ司法書士事務所

司法書士 内田光人（うちだ みつひこ）氏

開催中！

★★★★ 介護予防教室 ★★★★★

脳トレや、タオルを使った体操などを行っています。皆さまも一緒に介護予防をしませんか？
65歳以上の方でしたら、どなたでも無料でご参加いただけます。

場所：京都アスニー3階（第3または第4研修室）

日時：毎月第2水曜日 午後2時～3時

※10月11日の介護予防教室はお休みです。

※日時は変更することがあります

お問い合わせ・資料請求

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

TEL：075(801)1384 FAX：075(801)1385 E-mail：zaitaku_m@rakuwa.or.jp

相談受付時間：日・祝日を除く 午前9時～午後5時

