

## ウォークラリーで楽しくフレイル予防

### 地域のつながり、魅力を再発見!

左京南圏域では、コロナで居場所(サロン)や地域のイベントが減り、ご近所や地域のつながりが希薄になったことで、**フレイル**※3が進行していることを**地域ケア会議**※4で話し合いました。そして、フレイル予防には「運動」「栄養・口腔」「社会参加」が効果的なことから、高齢サポート・左京南が中心となり、地域の医療・介護施設や「**高齢者にやさしい店(やさ店)**」※5、お寺などを巡るウォークラリーを開催しました。



各チェックポイントでは、施設やお店の方から仕事内容を紹介してもらい、参加者からは「名前を知っていたけど、仕事内容を知ることで身近に感じることができた」という感想が聞かれました。

地域とのつながりをつなぎ直し、普段から顔のみえる関係をつくるのが**支活(支え合い活動)**の目的の一つであり、共に支え合い生き生きと暮らせる地域づくりにもつながります。

※3 フレイル ..... 年齢を重ねることにより、からだやこころが弱った状態のことをいいます。

※4 地域ケア会議 ..... 保健・医療・福祉の専門職や地域の住民組織などが出席し、高齢サポートが把握した個別の高齢者の支援に関することや、地域における様々な課題について話し合う場のことをいいます。

### ※5 高齢者にやさしい店(やさ店)とは

左京区には、高齢者がいつまでも住み慣れた地域で生活し、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりめざす、「高齢者にやさしい店(やさ店)」が約280店あります。

やさ店のロゴマークを貼っているのが、登録店の目印です!



やさ店のお問い合わせ >>> 左京区役所保健福祉センター健康長寿推進課 TEL.075-702-1219

## 高齢サポート (地域包括支援センター)

高齢サポート・大原 (久多・大原・八瀬・上高野・松ヶ崎) TEL 075-744-4055

高齢サポート・左京南 (吉田・聖護院・川東・新洞・岡崎) TEL 075-771-6300

高齢サポート・左京北 (広河原・花脊・鞍馬・静市・葵・下鴨) TEL 075-706-7280

高齢サポート・岩倉 (岩倉北・岩倉明德・岩倉南) TEL 075-723-0800

高齢サポート・修学院 (修学院第一・修学院第二) TEL 075-723-8077

高齢サポート・白川 (北白川・浄楽・錦林東山) TEL 075-762-5510

高齢サポート・高野 (養徳・養正) TEL 075-724-0397

高齢サポート(地域包括支援センター)は、地域で暮らす高齢者を介護、福祉、健康、医療の面から総合的に支援するための公的な相談窓口です。

## つながりつなぎ直し、その先へ

買い物支援



みんなで体操



電球交換



サロンで談笑



車いす介助



ささかつ

# 支活

ゴミ捨て



# 始めませんか?

**支活(支え合い活動)**とは、ちょっとした声掛けやお手伝いなど、人や地域とつながり『助け合い・支え合う』ことで、ご自身の健康づくり・生き生きと暮らせる地域づくりをする活動です。

### 京都市地域支え合い活動創出事業

発行者 | 左京区地域支え合い活動創出コーディネーター

協力団体 | 左京区内高齢サポート(地域包括支援センター)大原・左京南・左京北・岩倉・修学院・白川・高野 / 左京区地域介護予防推進センター / 左京区役所保健福祉センター健康長寿推進課 / 左京区社会福祉協議会

# 住み慣れた地域で、 最後まで尊厳をもって 生き生きと暮らすために



京都市では、団塊の世代が75歳以上となる2025年を見据えて、医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供される「京都市版地域包括ケアシステム」の実現に向けて、地域で支え合う地域共生のまちづくりを進めています。

コロナによって、左京区内に約40カ所ある高齢者や地域の方が気軽に集える居場所(サロン)の休

止や地域のイベントが減った時期もありましたが、工夫しながら人や地域とのつながりをつなぎ直す取組が再開されており、多くの地域の方が活躍されています。

共に支え合い生き生きと暮らせる地域づくりのために、「**支活(支え合い活動)**」を始めてみませんか。

## 身近な支活 居場所(サロン)活動の紹介

### 気軽に集える居場所(サロン)づくりから 生き生きと暮らせる地域づくりへ



#### ● どんな活動をするの?

地域住民が気軽に集まり、ふれあいを通じて「生きがいづくり」や「仲間づくり」の輪を拡げる場として、お茶やお菓子を楽しんだり、体操や歌、季節の行事を楽しんだりと思えばいい思いに過ごすことができます。

#### ● どこで開催しているの?

地域の集会所や医療・福祉施設の空きスペースだけでなく、ご近所の喫茶店やお店の空きスペース、自宅を開放して開催するなど、会場は地域によって様々です。また左京区では**公園体操**※1など屋外での取組もあり、ご自身の健康づくりだけでなく、生きがいづくりや仲間づくりに励まれています。

#### ※1 公園体操 とは

誰もが気軽に参加できる場として、地域のボランティアリーダーを中心に、公園等にて30分程度の中高年に優しい体操に取り組んでいます。\*無料

#### ● 誰が運営しているの?

運営団体は、地域の有志の方(ボランティア)や、学区社会福祉協議会や地縁組織、医療・福祉施設など様々ですが、どの団体も高齢者のフレイル予防や顔の見える関係づくりのために活動されています。



#### 公園体操のお問い合わせ

左京区地域介護予防推進センター  
TEL.075-762-5529

#### ● 利用料金はどれくらいかかるの?

無料で利用できる場所から、喫茶代や材料費など実費負担以外に数百円の利用料がかかる場合があります。



#### ● 居場所(サロン)でボランティアをするには?

居場所(サロン)によってプログラムは様々(茶話会、体操、歌、小物づくり、本や詩の朗読など)で、ご自身の得意なことをプログラムに活かせることも居場所(サロン)の魅力です。もちろん得意なことに限らず、「人と関わるのが好き」や「喫茶などのお手伝いがしたい」など、関わり方は様々ですので、まずは一度見学に行ってみましょう。

#### ● 居場所(サロン)を 自分たちで立ち上げてみたいのだが…?

必要に応じて地域の関係団体や地域でお手伝いしていただける方、立ち上げや運営に活用できる助成金などのご紹介をさせていただきますので、まずは一度**地域支え合い活動創出コーディネーター**※2までご相談ください。

#### ※2 地域支え合い活動創出コーディネーターとは

京都市が、地域で高齢者を支えていくために必要な生活支援サービスの創出や担い手の養成、ネットワークの構築を目的として各区社会福祉協議会に配置しています。

#### 支活(支え合い活動)についてのお問い合わせ

### 左京区地域支え合い活動創出 コーディネーター※2

〒606-8103  
京都市左京区高野西開町5  
京都市左京区社会福祉協議会内

TEL 075-723-5666

FAX 075-723-5665

E-mail s-csw@sakyoku-syakyo-kyoto.jp

支活(支え合い活動)に興味のある方、お住いの近くの居場所(サロン)を知りたい方はコーディネーターまでお問い合わせください。また、ご近所で居場所(サロン)が開催できそうな空きスペースの情報もお待ちしています。

FEEL FREE!



みんなの  
“気づき”と“やる気”を  
カタチに!!

地域にみんなの  
“あったらいいな”を  
つくみましょう!

地域支え合い活動創出  
コーディネーターが応援します!

情報発信 つながりづくり 講座・研修の開催 新たな取組づくり

私たちにできる地域貢献は何だろうか? みんなが気軽に集える場所があればなあ... 自分の特技を活かしたいわ 思えば友達も誘ってみたいかな

京都府地域支え合い活動創出事業