

「認知症講演会」 2024年11月16日(土)

① 認知症の世界へ ブレインダイブ

～未知の世界を

体験しよう～

講師・西田 勇太様

② フレイル・ロコモ・ サルコペニアって なに？

～学んで予防できて

ハッピーハッピー

ハッピー～

講師・吉野 梨沙様

補助講師・

西郡 靖人様

濱本 真由様

介護老人保健施設

フェアウインドきの

フェアウインドきの

岩倉南社協だより

ゆい

い

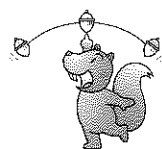
岩倉南学区社会福祉協議会

企画・編集 広報委員会

発行責任者 若城 光江

〇五七二二五九七

題字揮毫 武川 玉榴



「フェアウインドきの」西郡様よりご寄稿いただきました。

こんにちは。この

度、岩倉南学区社会福祉協議会様主催に

て地域の方をかりて

講演をさせて頂きま

した「フェアウイン

ドきの」です。

お忙しい中、参加

して頂いた皆様、地

域の皆様有難う御座

いました。

施設では新型コロナ

ウイルスなど感染

対策により約5年間

地域交流が難しい状

態であった為、若手

職員を始め職員が人

前で話す事が苦手に

なってきたと感じました。

そこで地域貢献活

動を通して職員の育

成を図れないかと考

えていたところ、社

協より講演の依頼を

頂きました。当日は

二人の若手職員が緊

張ながらも何度も練

習した成果が出てお

り、とても貴重な経

験となりました。

地域の皆様にとっ

て必要としている内

容であったのかと不

安なところもありま

したがアンケートで

温かい言葉を沢山頂

きとても嬉しく思っ

今後も地域の高齢

者施設として地域と

連携、協力を行い地

域に密着した活動が

行えるよう努めてま

いりますので今後と

も宜しくお願いしま

す。

【参加者の声】

☆『認知症講座』『フ

レイル・ロコモ・サ

ルコペニア

とは？』と

もわかりや

すく解説・

説明してい

ただきあり

がとつござ

いました。

色々とし

い事を学ぶ事が多く、有意義な時間となりました。

☆講座の資料も分か

りやすくまとめられ

ていて、口頭での説

明も分かりやすかつ

たです。

☆フレイルのセルフ

チェックの時には少

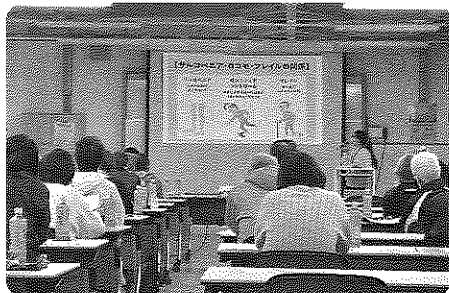
しドキッとする項目

もあり、自分自身の

気づきに

なりま

した。



「岩倉南ふれあい祭」 自治連合会主催

令和6年11月17日(日)「岩倉南ふれあい祭」模擬店参加

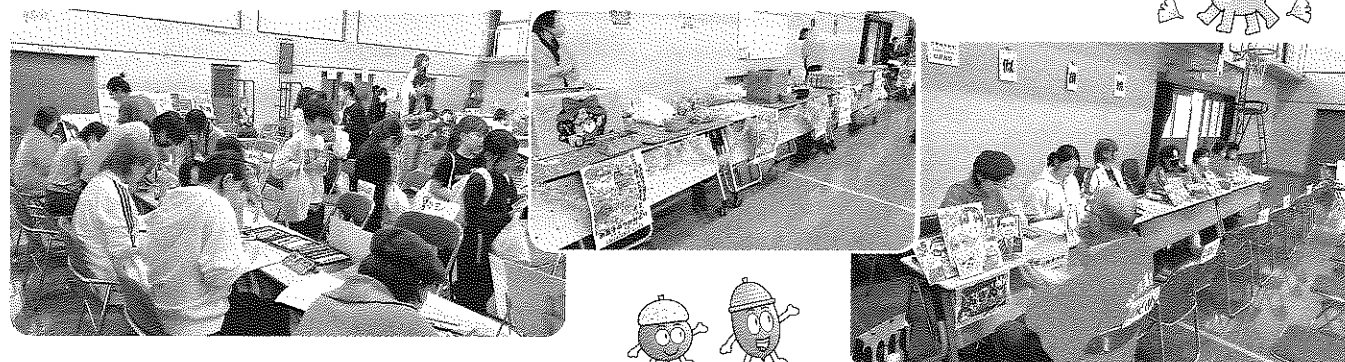
晴天のもと1600人(自治連合会発表)もの参加で盛大に開催されました。

社協として、お菓子つかみ、ラムネ・お茶の販売。

似顔絵コーナーでは受付を担当しました。

お菓子つかみは300人分が、午前中に完売するほどの大盛況でした。

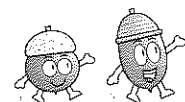
似顔絵コーナーは、京都精華大学の学生さん5人が37組の似顔絵を描かれ、みなさんに喜んで頂きました。



【豆知識】

第1回「岩倉南ふれあいまつり」平成21年(2009)11月15日(日)に手探り状態で、当社協が主催者となり開催しました。

第2回以降は、翌年発足された岩倉南学区自治連合会にバトンタッチしました。その後、年々参加者や舞台発表者が増え喜ばしいかぎりです。



～岩倉史謡の種を蒔いて～



「八千代に繁るって、どういう意味？」

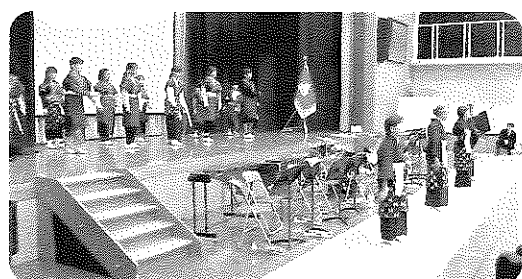
「サッカー日本代表の時、千代に八千代になって歌ってるよ…」「それ、君が代？」「一緒の意味？」岩倉史謡同好会の取り組みの一つ、岩倉南小学校4年生との交流が今年度もありました。その日の一場面です。

昨年度の様子は前号で紹介しましたが、5年生になった有志10数名が同好会と一緒に先日の40周年のお祝いステージで、踊りを発表することが出来ました。

種の蒔吹きを感じた日です。

もう一つの取り組みが、ふれあい祭での発表です。客席には歌詞をお配りしており関心を持って下さる方もある中、今年度初めて「一緒に踊りませんか？」と呼

びかけましたところ、6年生2人が飛び入り参加してくれました。小さな小さな一歩でしたが、子ども達に「もう一度踊ってみようかな」と思ってもらえるような交流の先に、世代を越えて取り組むふれあい祭のステージが実現できますようにと願っております。



健康すこやか学級 すこやか倶楽部「虹」

令和6年5月13日(月)

「フレイル対策ミニ講座」
体重・筋肉量測定、口腔機能など
左京区介護予防推進センター
職員様

「フレイル予防運動」
左京区介護予防推進センター
健康運動指導士 山田先生

令和6年6月17日(月)

「フレイル対策栄養について」
京都府管理栄養士会
管理栄養士 山下先生
「フレイル予防運動」
左京区介護予防推進センター
健康運動指導士 山田先生

令和6年7月8日(月)

「フレイル対策口腔ケアミニ講座1」
京都府歯科衛生士会
門野先生
「フレイル予防運動」
左京区介護予防推進センター
健康運動指導士 山田先生

令和6年10月21日(月)

「フレイル対策口腔ケアミニ講座2」
京都府歯科衛生士会の先生
「フレイル予防運動」
左京区介護予防推進センター
健康運動指導士 山田先生

令和6年11月11日(月)

「～感染症の動向について～」
京都市感染症情報センター
衛生環境研究所課長
清水様

「フレイル対策栄養について」
京都府管理栄養士会の先生
「フレイル予防運動」
左京区介護予防推進センター
健康運動指導士 山田先生

令和6年12月9日(月)

「クリスマス会」
★お楽しみゲーム大会etc.



令和7年1月20日(月)

「フレイル対策ミニ講座」
体重・筋肉量測定、口腔機能など
左京区介護予防推進センター
職員様

「フレイル予防運動」
左京区介護予防推進センター
健康運動指導士 山田先生



令和7年2月17日(月)

「フレイル予防の
筋力トレーニング」
京都市いきいき筋トレボランティア
「知っておきたい
認知症予防のめりえ」

令和7年3月10日(月)

「ホントに身近な
防災対策アレコレ」
段ボールベッドの
組み立てや寝心地体験
左京区役所地域力推進室
地域防災係長 中出様
総務防災担当 北藤様
「京から始める口コモ子防」



◎その他
毎回「京都市いきいき筋トレボランティア」による椅子に座って出来る転倒予防の筋トレ
◎皆で歌おう懐かしの唱歌
◎手話でお祝いしましょうお誕生日



健康すこやか学級 すこやか倶楽部「虹」参加者募集

健康すこやか学級とは、65歳以上の方を対象に、
○介護予防の情報を提供(啓発)するための講座・パンフレットなどの配布
○転倒予防のための「椅子に座って出来る筋力トレーニング」
○昼食(調理ボランティア手作りのお弁当)
○レクリエーションなどを通して皆様に住み慣れた地域で安心して暮らしていただくための取り組みです。

日時…毎月 第2月曜日
午前10時から午後2時
(午前のみの参加可)

場所…岩倉南小学校 多目的室

参加費…500円

参加ご希望の方には開催要項(当日プログラム等)をハガキにて毎月ご案内いたします。

連絡先: 榎木 ☎ 075-701-1547



令和6年度 左京区社会福祉協議会 賛助会員(会費)募集の御礼



令和6年度の賛助会費及び会員募集活動に
ご協力いただきまして誠にありがとうございました。
ここに集計をご報告申し上げます。

令和6年 (令和7年3月徴収分)

個人	95,500円
町内一括	308,000円
企業・団体	90,500円
総計	494,000円

総計の30%が岩倉南学区社会福祉協議会へ還元されます。

皆様からいただいた貴重なご寄附は、地域福祉の推進のために活用いたします。

企業・団体(一口以上)、個人会員(20口以上) 賛助会員一覧

(医) 稲門会 フェアウインドきの
京都信用金庫岩倉支店
(株) スマイルガーデン
(有) 津田印刷
二股茂税理士事務所
顕本法華宗 総本山妙満寺
すこやか倶楽部「虹」
岩倉南学区社協役員一同
藤 定義
若城 光江

(敬称略 順不同)

岩倉南学区各自治会会員一覧

三宅町北部(一括)	10,000円
三宅町中部(一括)	10,000円
南三宅町(一括)	15,000円
中・南大鷲町(一括)	30,000円
大鷲町(個人)	22,000円
こぶし三町(一括)	10,000円
東五田町(一括)	8,000円
西五田町(個人)	6,000円
南四ノ坪町(一括)	20,000円
南桑原町(一括)	15,000円
中・南河原町(一括)	30,000円
東宮田町(個人)	32,500円
西宮田町(個人)	24,000円
木野町(一括)	20,000円
平岡町(一括・個人)	20,000円
一条山(一括)	10,000円
池田町(一括・個人)	41,000円
西幡枝町(一括)	20,000円
幡枝町くるすの(一括)	40,000円
幡枝町鳥井ヶ谷(一括)	10,000円
比叡見(一括)	20,000円

(順不同)

共同募金助成事業



赤い羽根共同募金
京都 都

「ゆい」も助成
を受けて作成し
ています

健康教室「椅子に座って出来る筋力トレーニング」参加者募集(65歳以上)

ロコモ予防を始めましょう!

ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは?

筋肉・骨・関節などの運動器に障害が出て「座る」「立つ」「歩く」「走る」などの移動能力が低下した状態のことです。
要支援・要介護状態を防ぐためにもロコモ対策は効果的です。

日時… 毎週金曜日

午前9時～10時

場所… 岩倉南自治会館

費用… 無料

申込・連絡先:

若城 ☎ 075-711-2597