

7. 支える制度など

高齢者の介護予防や生きがいづくり

◆介護予防事業

健康、栄養、運動などに関する教室を開催しています。教室毎に開催時期や内容が違います。詳しくは保健推進課へお問い合わせください。

【申込・連絡先】綾部市保健推進課

電話 42-0111 FAX 42-5488

参加料が必要な場合があります。
詳しくはお問い合わせください。



▲元気はつらつ教室



▲出張脳いきいき教室

◆清山荘

体の健康、脳の健康、心の健康を保つために、体操や運動、趣味活動を提供します。

【所在地】綾部市里町潜り 9-1

【連絡先】電話・FAX 42-4601



▲市 HP



家族の交流・情報交換

◆介護者家族教室

介護に役立つ情報やコツ、知識を学ぶとともに、介護されている家族同士の交流や情報交換の場を設けています。

【申込・問合せ】

地域包括支援センター
綾部市地域包括支援課
(6ページに連絡先を掲載)



◆そやなあ談義(男性介護者のつどい)

男性介護者ならではの思いをお互いに聞き、参加者同士で話すことで、「そやなあ」と共感し明日からも頑張れる、そんな居場所を目指しています。

【開催日程】 毎月第4火曜日

【開催時間】 13時30分～15時00分

【場所】 綾部市福祉ホール(綾部市社会福祉協議会内)、他

【申込・問合せ】 綾部市社会福祉協議会(川糸町) 電話 43-2881 FAX 43-2882



本人と家族が交流する場所(認知症カフェ)

認知症が心配な方やそのご家族、地域の方たちが気軽に集まり交流したり、活動して過ごす場所を提供しています。

◆きょうりつカフェひだまり

看護師・介護福祉士・ケアマネジャーなど、職員も参加しています。

お茶やコーヒーなど飲みながら、のんびりとおしゃべりをしたり、体を動かしたり、みんなで歌ったり、楽しく元気になれるひとときを過ごしています。

【開催日程】 毎月第4土曜日

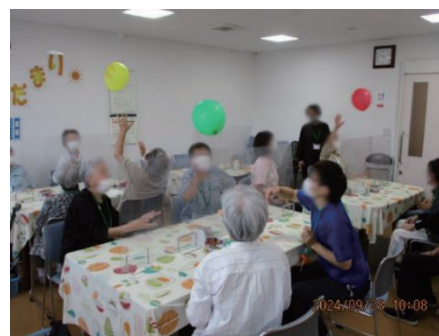
【場所】 あやべ協立診療所コミュニティホール

【開催時間】 9時30分～11時00分

【申込・問合せ】 あやべ協立診療所
電話 42-3684 FAX 42-6629

参加者の感想

- いつも楽しく、気分が楽になるので、次も参加しようと思っています。
- 久しぶりに来させてもらいました。楽しかったです。
- 初めての参加ですが、こんなに楽しい場所があるとは思いませんでした。歌ったり食べたり、楽しい時間を過ごさせてもらいました。



◆ほっこりカフェ

病院の看護師、介護福祉士、リハビリ職員、相談員など専門職がスタッフとして参加しているので、不安や悩みなど気軽にご相談ください。簡単なゲームや体操をしたり、ゆっくり話をしたり、自由に過ごしています。

- 【開催日程】 年3回程度
【場所】 高津公会堂
【開催時間】 13時30分～15時00分
【申込・問合せ】 京都協立病院
電話 42-0440 FAX 42-9459



参加者の感想

- 人との触れ合いができることは楽しく、貴重な機会です。
- とっても楽しいゲームに笑い、気分が晴れました。
- 介護についての話が出来る場所なので、いつも楽しみにしています。



◆だんないメモリーカフェ

参加者同士の会話が弾み、約1時間半、笑顔が絶えない時間を過ごしています。簡単なゲームをしたり、みんなでお茶を飲んだり、一緒に楽しく過ごしましょう。

- 【開催日程／場所】 (東部) 毎月第2木曜日／奥上林公民館
(西部) 毎月第3火曜日／コミュニティハウス道心
(中部) 毎月第4木曜日／綾部市福祉ホール
【開催時間】 いずれも13時30分～15時00分
【申込・問合せ】 綾部市社会福祉協議会(川糸町) 電話 43-2881 FAX 43-2882

参加者の感想

- 時間いっぱい楽しませていただいています。
- 月1回出会っていろんな話が出来るので、とても楽しいです。
- ここに参加すると思いの丈を話すことが出来るので、嬉しいです。



▲東部メモリーカフェ



▲西部メモリーカフェ



▲中部メモリーカフェ

地域の見守り

◆認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは認知症について学び、認知症のことを正しく理解している認知症の人やその家族の「応援者」です。町内会やサークル、学校や事業所などへ出張して講座を開催します。講座の時間は約90分です。受講者には認知症サポーターの証である認知症サポーターカードを配布します。

【申込・問合せ】

綾部市認知症キャラバンメイト連絡会（綾部市地域包括支援課）

電話 42-4262 FAX 42-0048



◆シルバーサポート店

少し心配な高齢者や認知症の方、その家族などを見かけたとき、必要に応じて、手をさし伸べたり、ちょっとした応援をする、高齢者にやさしいお店や企業のことです。右のマークが目印です。

【申込・問合せ】

綾部市社会福祉協議会（川糸町） 電話 43-2881 FAX 43-2882



◆民生委員・児童委員

民生委員・児童委員は福祉事務所や関係行政機関と協力しながら、地域の皆さんの身近な相談相手として活動されています。また、緊急時に備えて、支援に必要な情報を事前に登録しておく仕組みとして「あんしんカード（要援護者支援台帳）」の登録を推進しています。

【問合せなど】 綾部市社会福祉課 電話 42-4250 FAX 42-8953



▲市 HP

◆在宅高齢者等配食サービス事業(夕食の配達サービス)

買い物や食事の支度が困難な在宅の高齢者等に対して、必要な栄養の確保と見守りを目的として、ご希望の曜日に食事の配達を行います。利用要件は、高齢者のみ又は障害者のみの世帯で生活されている方で、日常生活に支障があり、配食サービスの必要性があると認められる方です。利用者負担は1食あたり500円です。

【申込・連絡先】 綾部市高齢者支援課 電話 42-4259 FAX 42-0048



▲市 HP

◆高齢者等見守りサービス補助金

ひとり暮らしの高齢者や重度の障害者が住み慣れた地域で安心して生活できるよう、自宅に通信機器を備えた見守り機器を設置し、24時間に一度安否確認を行うものです。24時間に一度も反応がない場合は、家族等の緊急連絡先に通知を行い、必要に応じて設置者宅を訪問し、安否の確認をします。

利用料の一部を綾部市が補助します。

【申込・連絡先】 綾部市高齢者支援課 電話 42-4259 FAX 42-0048



▲市 HP

行方不明の対策

◆高齢者対策SOSネットワーク

家族からの行方不明者届出に基づき、警察から綾部市などへ情報提供を行い、早期発見への協力を求めるものです。

【連絡先】 綾部警察署 電話 43-0110

◆高齢者対策SOSネットワーク事前登録事業

行方不明の可能性のある方の個人情報を事前に登録することにより、綾部市・警察署・消防署・地域包括支援センターと情報共有する取り組みです。

行方不明発生時にはあらかじめ登録された情報をもとに、すみやかにSOSネットワーク機関へ情報提供し、早期発見の協力依頼をします。

【申込・連絡先】

綾部市地域包括支援課 電話 42-4262 FAX 42-0048



▲市 HP



▲登録者に配布する
見守り QR シール

◆認知症高齢者支援事業(GPS機器の利用助成)

認知症で行方不明になる心配がある高齢者を介護されている方を対象に、GPS端末(位置情報探索器)を貸し出します。GPS端末を携帯することにより、パソコンや携帯電話で位置情報を確認できます。電話による位置情報検索や現場急行料等は有料です。

【申込・連絡先】 綾部市高齢者支援課 電話 42-4259 FAX 42-0048



▲市 HP

認知症に関する相談

◆もの忘れ相談

専門医による相談日です。ご家族のみでのご相談も可能です。

日程など詳しくは下記連絡先へお電話ください。

【申込・連絡先】綾部市地域包括支援課 電話 42-4262 FAX 42-0048

◆あがりと(認知症初期集中支援チーム)

認知症初期集中支援チームとは、認知症サポート医や、認知症の専門知識をもつ専門職で構成されたチームです。ご本人やご家族などからの相談を受け、医療・介護の専門職がもの忘れや認知症の気になる方やそのご家族を訪問し、相談、支援をします。

【申込・連絡先】綾部市地域包括支援課 電話 42-4262 FAX42-0048

インターネットによる情報提供サイト

◆認知症あんしんナビ

<https://www.kyoto-ninchisho.org/>



▲ きょうと認知症あんしんナビ HP

◆公益社団法人 認知症の人と家族の会

<https://www.alzheimer.or.jp/>



▲ 認知症の人と家族の会 HP

◆厚生労働省 認知症施策

<https://www.mhlw.go.jp/>



▲ 厚生労働省 HP

※介護保険サービス等については、介護保険のパンフレットをご覧ください。

ガイドブック記載の内容は、令和7年3月時点の情報です。

内容に変更がある場合など、最新の情報は市ホームページに掲載いたしますので、市ホームページをご覧ください。

8. これからの生活に向けて

自分らしい生活を送るために、自分の思いを書き留めておきましょう。これからの生活をどのように送りたいと思っているのか、家族などと話す機会をつくりましょう。

お名前: _____

記入日: _____ 年 _____ 月 _____ 日

私のふるさとや懐かしい場所は、

私のこれまでの仕事や地域との関わりは、

私が行きたい場所は、

私が見たい人は、

私の大切なものは、

私の毎日の習慣は、

私の好きなことは、

私の苦手なこと(嫌いなもの)は、

私の嬉しいこと、楽しいことは、

私の悲しいこと、不安なことは、

私の介護や生活についての望みや希望は、

私の医療についての望みや希望は、

私が伝えたいことは、