

# ほくほく北部 ほほえみ包括

## お便り

令和8年

# 1月

第54号

発行元：京都市西京・北部地域包括支援センター

開催  
しました！

## 西京医師会区民公開講座 2025 人生の最期の迎え方 Part7 あなたの思い～伝える、カタチにする～

去る、11月8日(土)京都市西文化会館ウエスティにて  
「西京医師会区民公開講座 2025」を開催しました。  
おかげをもちまして158名の方にご来場いただきました。



第一部の講演会には、「自分らしく生ききるために、  
まずは自分を知り、どうして欲しいのか考えたい。」という感想がたくさんありました。

第二部の座談会では、在宅看取りをされた3世代のご家族が登壇されました。  
ご本人の気持ちを尊重できた最期に、「良かったなあ」という声と、  
「今度は一人暮らしの人はどうすればいいか知りたい。」という声もありました。



これからも毎年11月、地域の皆さまが、住み慣れた地域で長く安心して過ごせるよう、  
ご自身やご家族のこれからについて考えるきっかけとなる講座を開催いたします。  
来年度もぜひご参加ください!!

西京区在宅医療・介護連携支援センター

## ＼地域のお宝情報／

### 「握る力」弱くなってませんか？

今回は、『握る力』握力の話です。

痛みを感じる肩などに比べ、衰えに気が付きにくい部分ですが、必要な場面でしっかり握れなかったら…握力、強いに越したことはありません。

では、普段から衰えないよう心がけたいこと。少し前なら、殻付きクルミや硬式テニスの球を使いましたが、いずれも手に入りにくいので、

ここはご自分の両手を使いましょう。



左右の手、指先を引掛けて握るようにして力を入れ、左右に引っ張ります。上下にするとやり易いので、交互に30回。理想は、1日3回ですが、無理せず、忘れず一日1回は習慣に。

スポーツインストラクター 樋口 英子

### － 今月の事業所紹介 － デイサービス花の嵐山

住み慣れた家、地域でいつまでも自分らしく暮らして頂けるよう、少しでもお役に立てればと思います。デイサービス花の嵐山は変わらず年中無休で営業させて頂いております。お力になれる事がありましたらお気軽にお声がけ下さい。



〒616-0026

京都市西京区嵐山薬師下町14-4 シルクコート嵐山1階  
デイサービス花の嵐山

TEL:075-863-0730