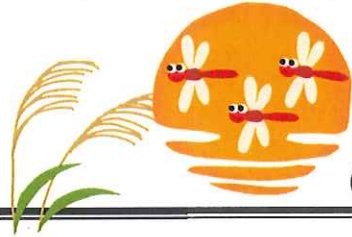


# 左京老人福祉センターだより



## 10月号

(ホームページアドレス <http://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp/sakyou.html>)

第254号 【令和2年9月25日発行】  
〒606-8103 京都市左京区高野西開町5  
☎:722-4650 FAX:707-7445

携帯電話から  
簡単アクセス



### ～老人福祉センター利用に当たってのお願い～

新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、以下のことを遵守してください。

#### 〈利用の条件〉

- マスクは必ず着用してください
- 上履きやスリッパ(靴下)、ハンカチやタオルは各自持参してください
- 来所前には検温し平熱より高い場合、咳や風邪症状のある方はご利用いただけません
- 来所・対処時及び適時、手洗い又はセンター設置の消毒液にて手指の消毒を行ってください
- ※拒否及び職員の指示に従っていただけない場合、ご本人及び他の利用者への感染の可能性を高めてしまう迷惑行為と判断し、利用をお断りさせていただきます

#### 〈活動の条件〉

- 人との間隔はできるだけ2m(最低1m)空ける(長机であれば1台につき一人か二人)  
必要により入れ替え制又は参加者を減らす
- 換気しながら行う(30分に1回以上、可能であれば常時)
- 開催時間の短縮
- 対面での会話は必要最小限にしてください

#### 〈お願い〉

- センターでは消毒液の確保に努めていますが、消毒液が不足する事態にならないよう、過剰な使用はお控えいただくとともに、可能な範囲で除菌用品(消毒液、ウエットティッシュ等)の携行をお願いします

### 令和2年度

#### 京都市高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ

今年度の高齢者インフルエンザ予防接種について、新型コロナウイルス感染症対策のため、区役所・支所窓口での自己負担区分証明書の発行は行われません。  
郵送申請のみとなりますので、各自投函のご協力をお願いします。

受付期間：令和2年9月15日(火)～令和3年1月8日(金)  
申請はお早目をお願いします。

\*郵送申請書類は老人福祉センターにもありますので、ご利用ください。



## ★手芸講座★ 「シニア講座干支色紙づくり」

申込  
必要

今回は「うしと御所車」を作ります。  
干支の色紙で明るい新年を!

- 日時：11月30日(月)  
午前10時～11時30分
- 会場：当センター ホール
- 定員：40名(先着順)
- 材料費：1,000円
- 持ち物：上履き、マスク、飲み物、ハンカチ、裁縫道具、手芸用ポンド、スティックのり、縫い糸、はさみ(布切用、紙切り用)
- 申込：10/26(月)午前9時から受付開始  
来所にて材料費1,000円を添えてお申ください。  
定員になり次第終了。

【注意】：電話、FAX、代理での申込はできません。

### 左京区

## 地域支え合い活動入門講座

申込  
必要

### ～地域であなたの出番を応援～

ボランティア等の社会活動や高齢者の生活支援に関する基本知識を学びます。

- 日時：10月27日(火)  
①午前10時～12時  
②午後1時30分～3時30分
- 会場：当センター ホール
- 定員：各15名(先着順)
- 持ち物：上履き、マスク、飲み物、ハンカチ、筆記用具
- 対象者：ボランティア等の社会活動により、高齢者の生活支援を行うことに興味のある方
- 申込：左京区社会福祉協議会  
☎723-5666



- ◎台風などによる“暴風警報”“特別警報”が発表された場合は閉所します
- ◎センター利用者カードの登録・更新をお願いします
- ◎必ず水分補給用のお水やお茶をお持ちください!

申込  
必要

## タオル体操

2本のタオルを使って体操をします。

- 日 時：10月16日（金）  
午後1時30分～2時30分
  - 会 場：当センター ホール
  - 定 員：20名（先着順）
  - 持ち物：上履き、マスク、飲み物、タオル2本、動きやすい服装
  - 共 催：左京区地域介護予防推進センター
  - 申 込：10/2(金)午前9時から受付開始  
※電話申込可能
- ※医師から運動制限を受けている方は参加できません。



申込  
必要

## スローエアロビック体操講座

スローエアロビックの動きは、体の無理のない自然な動きを繰り返して行います。仲間と一緒にの行うと笑顔”スマイル“になり気分が明るくなります。脳の活性化や認知症予防も期待できる運動です。

- 日 時：10月23日（金）  
午後1時30分～2時30分
  - 会 場：当センター ホール
  - 定 員：20名（先着順）
  - 持ち物：上履き、マスク、ハンカチ、飲み物  
動きやすい服装
  - 共 催：左京区地域介護予防推進センター
  - 申 込：10/9(金)午前9時から受付開始  
※電話申込可能
- ※医師から運動制限を受けている方は参加できません。



申込  
必要

## 健康講座「過活動膀胱について」

急にトイレに行きたくなる！日中何度も行きたくなる！夜にトイレで目が覚める！そんな症状について詳しく学んでみませんか。

- 日時：10月9日（金）  
午後1時30分～3時
- 会 場：当センター ホール
- 定 員：20名（先着順）
- 講 師：京都大学泌尿器科 船田 哲氏
- 持ち物：上履き、マスク、ハンカチ、飲み物
- 申 込：9/30(水)午前9時から受付開始  
※電話申込可能  
※当日、個別相談も受付ます。

### ◎講座申込みの注意

- ①代理者・FAXによる申し込みはできません
- ②運動講座は、医師から運動制限を受けていたり整形外科で治療中の方は申し込みできません。
- ③申込受付時間 午前9:00～午後5:00

## 季節の折り紙講座

申込  
必要

今月は、ゲタを作ります。

- 日 時：10月16日（金）  
午後1時30分～3時30分
- 会 場：当センター座敷
- 定 員：20名（先着順）
- 持ち物：上履き、マスク、飲み物、ハンカチ、折り紙
- 申 込：10/2(金)から受付開始  
※電話申込可能



## しっかり脳トレ

申込  
必要

- 日 時：10月16日（金）  
午前10時30分～11時30分
- 会 場：当センター ホール
- 定 員：10名（先着順）
- 持ち物：上履き、マスク、飲み物  
ハンカチ、筆記用具
- 申 込：10/3(土)午前9時から受付開始  
※電話申込可能



## 盆踊りのつどい

申込  
必要

馴染みのある音楽に合わせて踊りましょう！

- 日 時：10月～12月 第2・第4水曜日  
①午後1時30分～2時30分  
②午後2時40分～3時40分
- 会 場：当センター ホール
- 定 員：各20名（先着順）
- 持ち物：上履き、マスク、飲み物、タオル、動きやすい服装
- 申 込：10/1(木)午前9時から受付開始  
※電話申込可能



急な病気やけがで救急車を呼ぶべきか迷ったときには！  
令和2年10月1日から始まる「救急の電話相談窓口  
（#7119）」に御相談ください。

◆携帯電話やフッシュ回線からは

☎ #7119 番



◆ダイヤル回線やIP電話からは

☎ 0570-00-7119 番

24時間365日、  
看護師がアドバイス

※自身が緊急と思ったときは、ためらわず119番で救急車を呼んでください。

※通話料は利用者の御負担となります。



いきいきポイントポイント貯めて！応募！

センターだより掲載事業はすべて5ポイント