

左京老人福祉センターだより

携帯電話から
簡単アクセス



11月号

第255号 【令和2年10月25日発行】

〒606-8103 京都市左京区高野西開町5

☎:722-4650 FAX:707-7445

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



左京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・徹底してください。

〈センターの利用条件〉

○**検温して来所**（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）

○**マスクは必ず着用**（口と鼻の両方を確実に覆うなど正しく着用）

○**入口で上履き又はスリッパに履き替える**（靴下のみや裸足は厳禁）

○**ハンカチやタオルは各自持参、来所・対処時及び適時、手洗い又は消毒液で手指消毒**

*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。

〈センターでの活動条件〉

○**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**

〈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。

第2回 世話人会開催のご案内

同好会の世話人を対象に世話人会を開催いたします。ご多忙中恐れ入りますが、ご参加いただきますよう、よろしくお願いいたします。

新型コロナ感染症予防のため、参加者は各同好会1名とさせていただきます。ご理解とご協力をお願いいたします。

●日 時：11月28日（土）

午後1時30分～

●会 場：当センター ホール

●対象者：各同好会 世話人

●持ち物：上履き、マスク、飲み物、ハンカチ、筆記用具



★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、手芸用ボンド、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。



高齢者のための交通安全教室と反射材作り

申込
必要

高齢者を対象に交通安全教室を実施します。夜間歩行中の事故など、どうしたら高齢者の事故が防げるか？お話を聞き、その後、反射材作りをします。

ぜひ、ご参加ください。

●日 時：11月6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）

●協 力：下鴨警察署

●持ち物：上履き、マスク、飲み物
ハンカチ、筆記用具

●申 込：10/27(火)午前9時から受付開始

※電話申込可能



いろいろ取組みました！

健康講座



スローエアロビック体操



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：11月20日(金)
①午後1時30分～2時30分
②午後2時45分～3時45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：11/16(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。

催しご案内

季節の折り紙講座

干支のうしを作ります！

- 日 時：11月20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、小さい色紙
- 申 込：11/17(土)午前9時から受付開始
※電話申込可能



申込
必要

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：11月27日(金)
①午後1時30分～2時30分
②午後2時45分～3時45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、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：11/13(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

コアバランスエクササイズ

元気なうちからコア(体の芯の筋肉)を強化し、体の内側・外側のバランスを整えて、いつまでも動きやすい体のトレーニングをしてみませんか

- 日 時：11月13日(金)
①午後1時30分～2時30分
②午後2時45分～3時45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、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：10/30(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

しっかり脳トレ

- 日 時：11月20日(金)
午前10時30分～11時30分
- 会 場：当センター ホール
- 定 員：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
- 申 込：11/14(土)午前9時から受付開始
※電話申込可能



自由
参加

たのしい脳トレ

仲間と一緒にレクリエーションをしながら楽しく脳トレをしませんか！

- 日 時：第1～第4木曜日
午後2時30分～3時30分
- 会 場：当センター ホール
- 持ち物：上履き、マスク、飲み物、ハンカチ

ご案内

11月に防災訓練を予定しています。当日、大きい音がなります。ご協力よろしくお願ひいたします。



11月は看護学生の実習があります。同好会等の参加や見学にご協力お願ひいたします。

◎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時～午後5時



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