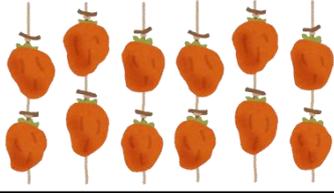


# 左京老人福祉センターだより



## 12月号

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

第256号 【令和2年11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



### 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・退所時及び退所時、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、UV拭き紙等)の携行をお願いします。

### 健康講座

#### 『今日から始める健腸生活』 ～腸の若返りが健康の秘訣～

申込  
必要

腸のお話やバランスの摂れた食生活をゲームしながら楽しく学べる参加型健康講座です!

ぜひ、ご参加ください。

- 日 時: 12月2日(水) 午後1時30分~3時
- 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
- 講 師: 近畿中央ヤクルト
- 申 込: 11/25(水) 午前9時から受付開始

### 認知症サポーター養成講座

65歳以上の4人に1人が認知症もしくは予備軍と言われています。誰もが関わる可能性のある身近なものです。認知症のことを学んでみませんか

- 日 時: 12月10日(木) 午後1時30分~3時
- 会 場: 当センター 座敷
- 協 力: 高野地域包括支援センター
- 持ち物: 上履き、マスク、飲み物、ハンカチ、筆記用具

※本講座は、同好会世話人を対象とする研修です。指名された同好会から1名参加をお願いします。



### 共同事業 映画マラソン 『現存する最古の『忠臣蔵』』

申込  
必要

主演は日本初の映画スター、「目玉の松っちゃん」こと尾上松之助、監督総指揮は「日本映画の父」牧野省三。壮快な忠臣蔵をお楽しみください!

中京、北、左京に聖地(銅像等)があります。映画を見た後、訪れてみませんか。

#### 2名の方に抽選でパンフレットをプレゼント!

- 日 時: 12月12日(土) 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)
- 持ち物: 上履き、マスク、飲み物、ハンカチ
- 申 込: 11/28(土) 午前9時から受付開始  
※電話申込可能
- 協 力: 尾上松之助遺品保存会  
~映画にゆかりのある老センでも上映します~  
中京老セン: 12月15日(月) ☎821-5000  
北老セン: 12月19日(土) ☎492-8845  
※申込・問合せは各老センへ

申込  
必要

### 公園体操リーダー養成講座

左京老センで公園体操を実施したいと思います。体操リーダーになって活動してみませんか。ぜひ、ご参加ください!

- 日 時: ①12月11日(金) ②14日(月)  
③18日(金) ④21日(月)  
午後1時30分~3時30分  
※4回参加できる方
- 会 場: 当センター 座敷
- 定 員: 10名(先着順)
- 持ち物: 上履き、マスク、飲み物、ハンカチ  
動きやすい服装
- 申 込: 11/28(土) 午前9時から受付開始

催しご案内

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：12月4日(金)  
①午前9時30分～10時30分  
②午前10時45分～11時45分
- 会 場：当センター 座敷
- 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：11/27(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

- 日 時：12月25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：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：12/11(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

## 口腔講座 肺炎予防のための口腔ケア

★お口のケアで健康寿命をのばしましょう！★

マスクをしていると知らぬ間に口呼吸になっています。お口のトラブルが起きる前に口腔ケアを学んでみませ

- 日 時：12月11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：11/30(月)午前9時から受付開始  
※電話申込可能

## 年末の大掃除ご協力をお願い

- 日 時：12月28日(月) 午前10時～
  - 会 場：当センター内各所
  - 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、雑巾
- ※同好会 1名～2名の協力をお願いいたします

## 季節の折り紙講座

申込  
必要

- 日 時：12月18日(金)  
午前10時～11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：12/5(土)午前9時から受付開始  
※電話申込可能



## しっかり脳トレ

申込  
必要

- 日 時：12月18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：12/4(金)午前9時から受付開始  
※電話申込可能



## 教養講座 手作りマスク

申込  
必要

- 日 時：1月14日(木)  
午後1時30分～3時
- 会 場：当センター 座敷
- 定 員：20名(先着順)
- 持ち物：裁縫箱、布切ばさみ、上履き、マスク、飲み物、ハンカチ、20cm×60cm布、ゴム30cmを2本
- 申 込：12/25(金)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：1月～3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：12/23(水) 午前9時から受付開始  
※電話申込可能



### ◎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