

左京老人福祉センターだより



1月号

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

第257号 【令和2年12月20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・退所時及び通時、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、特に寒い季節は上手に工夫して換気し、適度な保湿にも心掛ける)
- 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、ウェットティッシュ等)の携行をお願いします。

高齢者のための冬の火災対策について

申込
必要

火の用心!冬は火災の多い季節です。
火災につながる原因や火災対策について学んでみませんか

- 日 時:2月1日(月)午後1時30分~3時
- 会 場:当センター 座敷
- 定 員:20名(先着順)
- 協 力:左京区消防署
- 持ち物:上履き、マスク、飲み物、ハンカチ、筆記用具
- 申 込:1/18(月)午前9時から受付開始
※電話申込可能

コアバランスエクササイズ

申込
必要

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:1月29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15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:1/15(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。

アロマ講座

申込
必要

簡単!自分で作れるマスクプレー

マスクにひと吹きすると、アロマの爽やかな香りや抗菌効果が期待できます。マスクプレーでリフレッシュしてみませんか。

- 日 時:1月12日(火)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)
- 教材費:800円
- 持ち物:上履き、マスク、飲み物、ハンカチ
- 共 催:左京区地域介護予防推進センター
- 申 込:1/2/5(金)午前9時から受付開始
教材費800円を持参のうえ窓口で受付
※電話での申込はできません



京都市長寿すこやかセンターよりお知らせ

高齢者サークル情報を登録しませんか!

京都市長寿すこやかセンターでは、高齢者のサークルなどの活動情報を収集し、冊子発行等情報を提供するほか、サークルに関する相談を行うことにより、高齢者の仲間づくりと社会参加を応援しています。

○どんなサークルが登録できるの?

主に京都市内在住の方で概ね60歳以上の高齢者を中心としたサークルです。

※宗教・政治・営利目的などの団体は、登録をお断りする場合があります。

「活動を多くの人に知って欲しい」「興味がある人に仲間になって欲しい」など、サークル活動のPRをしたい方は、ぜひご登録ください!

○登録方法

「高齢者サークル登録用紙」に必要事項ご記入のうえ、京都市長寿すこやかセンターへファックスまたは郵送してください。高齢者サークル登録用紙は、京都市長寿すこやかセンター、各老人福祉センターに設置、またはホームページよりダウンロードできます。

問合せ先:京都市長寿すこやかセンター 354-8741

募集期間：令和3年1月16日(土)～2月6日(土)

やさしい筋トレA	2部制：①第1木曜・②第3木曜 午後1：15～ 2：15
やさしい筋トレB	2部制：①第2木曜・②第4木曜 午後1：15～ 2：15
たのしい筋トレA	2部制：①第1金曜・②第3金曜 午前9：15～10：15
たのしい筋トレB	2部制：①第2金曜・②第4金曜 午前9：15～10：15

※申し込みはお1人につき1つまでです。新型コロナウイルス感染症の感染防止のため1人月1回の参加になります。

●対象	市内在住60歳以上の方 ※医師から運動制限を受けている方は不可
●受講期間	令和3年4月～令和4年3月末まで(月1回)
●会場	当センター ホール
●受講料	無料
●定員	各部15名 ※申込が定員を超える場合は抽選となります。
●申込方法	当センターにお越しいただき、 申込書 を記入、 申込控 をお渡しします。 ※電話・FAX・代理者による申込不可
●公開抽選 ●入会登録	2月8日(月) 午前・午後 公開抽選と入会登録を同時実施しますので、 <u>必ずご参加ください。</u> 申込控 が参加券となり、忘れた方は抽選も入会もできません。 ただし、この日参加できない方は代理者による参加が可能です。

<申込時の注意事項>

- *応募者が10名に達しない場合、開講を中止することがあります。
- *事業継続が困難な事情が発生した場合は、年度途中で閉講となる場合があります。
- *筋トレ同好会と重複できません。

見学にお越しください!

スローエアロビック体操講座

申込必要

- 日時：1月22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：1/8(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。

演歌ビクス体操講座

申込必要

- 日時：1月20日(水)
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、ハンカチ、飲み物
動きやすい服装
- 協力：大阪ガスグループ福祉財団
- 申込：1/6(水)午前9時から受付開始
※電話申込可能



季節の折り紙講座

申込必要

- 日時：1月15日(金) 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、折り紙
- 申込：12/26(土)午前9時から受付開始
※電話申込可



しっかり脳トレ

申込必要

- 日時：1月15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：12/25(金)午前9時から受付開始
※電話申込可能

