

左京老人福祉センターだより



3月号

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

第259号 【令和3年2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



緊急事態宣言後の老人福祉センターの方針と 利用にあたってのお願い

〈今後の方針〉 【●は緊急事態宣言後に追記された内容】

- 京都府内の緊急事態宣言発出期間中も、老人福祉センターは高齢者の介護予防、閉じこもり防止等を行う高齢者のための施設として、開所します。
- 開所にあたっては、これまで以上に感染防止対策(三密回避の徹底、換気、加湿等適切な温度管理や消毒作業)を強化し、安心してご利用いただけるよう最大限努めます。
- 感染予防の観点から、現在制限している活動(うたう等)は引き続き不可といたします。

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)
- 検温は来所前に各自行っていただきますが、来所時にも非接触の体温計で確認いたします。
- 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)
- 入口で各自持参した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、来所時及び適時、手洗い又は消毒液で手指消毒
- ※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で一回の参加者を減らす又は開催時間の短縮を行う。
- 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)

〈お願い〉

- 対面での会話は必要最小限にしてください。
- 各自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。
- マスクをしていても、大声を出す等の行為は飛沫感染の可能性が高まるので控えてください。
- 卓球プレー中は、酸欠等に留意し、可能な限りマスクの着用をお願いします。
- センターご利用後、風邪症状等体調不良となられた場合、速やかにご連絡いただきますようお願いいたします。

健康和太鼓講座

申込
必要

和太鼓を打ってみたい方、初心者の方大歓迎!
太鼓で楽しく脳トレ・認知症予防しませんか

- 日 時: 3月12日(金) 午後3時~4時
 - 会 場: 当センター ホール
 - 定 員: 10名(先着順)
 - 共 催: 左京区地域介護予防推進センター
 - 持ち物: 上履き用運動靴、マスク、飲み物、タオル
 - 服 装: 動きやすい服装
 - 申 込: 2/26(金)午前9時から受付開始(電話可)
- ※2月に受講された方は参加できません。
※医師から運動制限を受けている方は参加できません。



公園体操 in 左京老セン

申込
必要

左京老セン内で公園体操を開催します!
仲間と一緒に体操しませんか!

- 日 時: ①3月5日(金) ②3月12日(金)
③3月26日(金)
午前10時30分~11時30分
 - 会 場: 当センター ホール等
 - 定 員: 各20名(自由参加・先着順)
 - 協 力: 公園体操ボランティアリーダー
 - 持ち物: 上履き、マスク、飲み物、ハンカチ
 - 服 装: 動きやすい服装
 - 申 込: 2/25(木)午前9時から受付開始(電話可)
- ※医師から運動制限を受けている方は参加できません。



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: 4月~6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: 3/23(火)午前9時から受付開始(電話可)



申込
必要

布切りボランティア

お隣りのデイサービスで使っていただきます

- 日 時：3月16日(火)
午後1時30分～終了次第
- 会 場：当センター 多目的室
- 定 員：10名(先着順、年齢不問)
- 持ち物：布切りばさみ(マスクは用意します)
上履き、マスク、飲み物、ハンカチ
- 申 込：3/2(火)午前9時から受付開始(電話可)

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。

仲間と一緒に進むと“笑顔”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：3月26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
 - 服 装：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：3/12(金)午前9時から受付開始(電話可)
- ※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

お顔(表情筋)の筋トレ 体のストレッチ

血行、リンパの流れをよくするマッサージ!
お顔の筋肉や歪みを整える筋トレを学びます!
小顔になるかも・・・ぜひご参加ください。

- 日 時：4月3日(土)～9月18日(土)
第1、3土曜日※一部変更の場合あり
午前9時30分～11時30分
 - 会 場：当センター 座敷(椅子)
 - 定 員：15名(先着順)
 - 講 師：川崎 美智子氏
 - 持ち物：上履き、マスク、飲み物、タオル
 - 服 装：動きやすい服装
 - 申 込：3/6(土)午前9時から受付開始(電話可)
- *「やさしい筋トレA・B」「たのしい筋トレA・B」の参加者は申込できません。

たのしい筋トレ再募集のお知らせ

- 申 込：3/1(月)午前9時から先着順で受付開始
※センター受付で申込(電話不可)

活動日	募集人数	時間
第2金曜	3名	9時15分～
第3金曜	2名	9時15分～
第4金曜	4名	9時15分～

しっかり脳トレ

申込
必要

- 日 時：3月19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：3/5(金)午前9時から受付開始(電話可)



季節の折り紙講座

申込
必要

- 日 時：3月19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：3/5(金)午前9時から受付開始(電話可)



手芸ボランティア養成講座

申込
必要

会員募集

市内の高齢者福祉施設に行き、作品作りのお手伝いをする活動です。

- 期 間：4月～翌年3月第4木曜 午前10時～11時30分
- 定 員：10名(先着順)
- 教材費：月550円
- 申 込：3/1(月)午前9時から受付開始
※センター受付で申込(電話不可)

申込
必要

大人のぬり絵サロン

申込
必要

- 日 時：3月12日(金)・17日(水)午後1時30分～
- 会 場：当センター 多目的室等
- 定 員：15名(先着順)
- 持ち物：上履き、マスク、飲み物、ハンカチ、色鉛筆
- 申 込：2/25(木)午前9時～受付開始(電話可)



たのしい脳トレ

自由
参加

笑顔になれる脳トレです。ぜひご参加ください。

- 日 時：第1・2・4(木)
午後2時30分～3時30分
- 会 場：当センター ホール
- 定 員：20名(自由参加、先着順)
- 持ち物：上履き、マスク、飲み物、ハンカチ



◎講座申込みの注意

- ①代理者・FAXによる申込みはできません。
- 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込みできません。
- ③申込受付時間 午前9時～午後5時