

左京老人福祉センターだより

6月号



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

第262号 【令和3年5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



一時閉所延長のお知らせ

緊急事態宣言の延長に伴い、京都市の方針により新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、京都市内の老人福祉センターは一時閉所を延長しています。

一時閉所延長期間

令和3年5月12日(水)～5月31日(月)

上記期間以降については、国内及び市内での感染状況等を踏まえ判断します。

左京老人福祉センターご利用に当たってのお願い

○利用日及び過去2週間以内において、以下の症状・事項に該当する方は、ご利用いただけません。

- ① 平熱より高い発熱
- ② 咳、風邪症状
- ③ だるさ、息苦しさ
- ④ 嗅覚や味覚の異常
- ⑤ 新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触
- ⑥ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる

○来所前に各自検温いただくとともに、来所時にもセンターの非接触体温計で検温のうえ、検温結果を体調確認表に記載いただきます。



＜留意事項＞

- マスクは、口と鼻の両方を確実に覆うなど正しく着用してください。
- 上履きやスリッパ(靴下のみや裸足は厳禁)、ハンカチやタオルは各自お持ちください。
- 対面での会話は必要最小限に、大声での会話は控えてください。
- センターご利用後、風邪症状等体調不良となられた場合、速やかに連絡いただきますようお願いいたします。

※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。



健康管理を
しましょう
(健康チェック、検温)



衛生対策を
しましょう
(手洗い、消毒)



3密を回避
しましょう
(×密閉・密集・密接)

第1回同好会世話人会のご案内

いつもセンター事業にご協力いただきありがとうございます。世話人会を下記のとおり開催しますので、ご出席いただきますよう、よろしくお願い致します。

なお、新型コロナウイルス感染症防止のため、参加者は各同好会1名とさせていただきますので、ご理解とご協力をお願いします。

- 日 時：6月30日(水) 午前11時～
- 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、筆記用具

健康和太鼓講座

申込
必要

太鼓で楽しく脳トレ・認知症予防しませんか

- 日 時：①6月11日(金)・②6月17日(木)
午後3時～4時

- 会 場：当センター ホール
- 定 員：各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：6/3(木)午前9時から受付開始(電話可)
2月・3月・4月参加された方は申込できません。
※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：①6月11日(金) ②6月25日(金)
午前10時30分～
- 会 場：当センター ホール
- 定 員：各20名(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：6/1(火)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。



ご案内

6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いいたします。



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：6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：5/28(金)午前9時から受付開始
※5月中は電話のみでの受付になります。

※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

体の内側・外側のバランスを整えて、いつまでも動

- 日 時：6月18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、ハンカチ
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：6/4(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

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。

- 日 時：6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：各20名(先着順)
- 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
- 共 催：左京区地域介護予防推進センター
- 申 込：6/11(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

盆踊りのつどい

- 日 時：7月～9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：7/1(木)午前9時から受付開始(電話可)

催しのご案内

しっかり脳トレ

申込
必要

- 日 時：①6月4日(金) ②18日(金)
午前10時30分～11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
- 申 込：5/29(土)午前9時から受付開始
※5月中は電話のみでの受付になります。

大人のぬり絵サロン

申込
必要

- 日 時：6月11日(金)・15日(火)午後1時30分～
- 会 場：当センター 多目的室
- 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：5/28(金)午前9時から受付開始
※5月中は電話のみでの受付になります。

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

季節の折り紙講座

申込
必要

- 日 時：6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：6/7(月)午前9時から受付開始(電話可)

健康講座 第1弾



感染症・食中毒から身を守るには



申込
必要

4月に予定していた「健康スタンプラリー」を実施します。今回は手洗いチェッカーを使ってしっかり手洗

- 日 時：6月22日(火)午後1時30分～2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
- 協 力：近畿中央ヤクルト販売株式会社
- 申 込：6/8(火)午前9時から受付開始(電話可)



いきいきポイント

センターだより掲載事業はすべて5ポイント対象です。

◎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