# 左京老人福祉センターだより



# 7月号

【令和3年6月20日発行】 第 263号

〒606-8103 京都市左京区高野西開町 5

☎:722-4650 FAX:707-7445

(ホームペーシアトレス http://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp/sakyou.html)



# 引き続き感染症予防対策の強化・徹底を!!

現在主流の変異株は感染力が強く、拡大スピードも2倍と言われている ため、感染症予防を改めて徹底します!

お互いを感染からまもるために、一人ひとりの意識や行動が大切です!! 利用者の皆さんのご理解とご協力をお願いします!!

#### 利用日及び過去2週間以内において、以下の事項に該当する方は利用できません。

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新型コロナウィルス感染症陽性とされた方との濃厚接触

⑥同居家族や身近な人に感染が疑われる方がいる



# 左京老人福祉センター利用に当たってのお願い

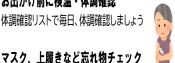
なお、センターを利用するときだけではなく、日常的に予防に努めることが大事です。 コロナワクチン接種の有無に関らず、感染予防対策を継続していただくようお願いします。 また、これからの暑い季節においては、熱中症にも注意してください。

#### 1 ご自宅で

### 2 利用時(センターに来たら)

#### お出かけ前に検温・体調確認

体調確認リストで毎日、体調確認しましょう



マスク着用、上履きに履き替え、手指の消毒 マスクなし、靴下のみや裸足は、センターを利用

できません

検温、体調確認表に名前、体温などを記入

### 3 利用中(センターの内では)

#### 4 利用後

#### 正しいマスクの着用、こまめな

消毒・手洗い

# 効果的な換気

定期的な換気など上手に工夫して空気を入れ替え



#### 適宜、水分補給

### 密集・密接を避ける

距離をとり、会話は短く大声を避けて





### 手指の消毒

ご協力ください

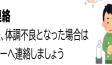
備品の消毒

帰る前にも手洗い、消毒をしましょう

使用した机・椅子などの消毒に

### 体調不良の連絡

センター利用後、体調不良となった場合は ただちにセンターへ連絡しましょう



### 職員の指示に従っていただけない場合、ご本人・他の利用者への感染を高めてしまう迷惑行 為と判断し、利用をお断りします。

感染者の発生など緊急時にセンターから連絡できるよう、「利用者カード」の発行・更新を

# 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

# 公園体操 in 左京老乜

申込 必要

左京老セン内で仲間と一緒に体操しませんか!

●日 時:7月9日(金)

午前 10 時 30 分~

●会 場: 当センター ホール

員:各20名(先着順) 一定

カ: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:7/2(金)午前9時から受付開始(電話可)

### 左京区 地域支え合い活動入門講座

申込 必要

~地域であなたの出番を応援~

「つながり」にくい今だからこそ、高齢者の生活 支援に関する基礎的な知識やボランティア等の社 会活動を学び。ご自身の健康づくり、安心して暮 らせる地域づくりをしませんか。

時:8月10日(火)午後2時~3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、飲み物、ハンカチ、筆記用具

●対象者:ボランティア等の社会活動により、高 齢者の生活支援を行うことに興味のあ

●申 込:7月1日(木)から受付開始(電話、FAX可)

左京区社会福祉協議会

**☎**723-5666 FAX723-5665

催しのご案内

### **罗对几体**源

2本のタオルを使って体操をします。

●日 時:7月2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: 6/25(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

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、いつまでも動きやすい体のトレーニングをしてみませんか

●日 時:7月16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: <u>7/3(土)午前9時から受付開始(</u>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

# スマートフォン体験数室

スマートフォンに興味はあるけど、わからない・・・ 使ってみたいけど、使いこなせるか不安・・・と思っ ている方、基本機能の体験講座に参加してみませんか

●日 時:7月26日(月)午後1時30分~3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、飲み物、ハンカチ

●協 カ:ソフトバンク株式会社

申 込:7/12(月)午前9時から受付開始(電話可)

※スマートフォンはこちらで準備します

申込 必要

### 健康和太鼓講座

太鼓で楽しく脳トレ・認知症予防しませんか

●日 時:①7月9日(金)・②7月15日(木)

午後3時~4時

●会 場: 当センター ホール

●定 員:各 15 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: 7/3(土)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。

### しっかり脳トレ

●日 時: ①7月2日(金) ②16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:6/26(土)午前9時から受付開始(電話可)

## 懐かしの名画上映会

申込 必要

申込

必要

●日 時:7月24日(土)午後1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、飲み物

●主 催:左京図書館

●申 込: 7/10(土)午前9時から受付開始(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(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

# 季節の折り紙饋座

申込 必要

●日 時:7月16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: 7/5(月)午前9時から受付開始(電話可)

#### 健康部座 第2弾

#### レューティーアップ講座 「お腹もお肌もキレイになろう」

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いができているかをチェックします!

●日 時:7月27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: 7/13(火)午前9時から受付開始(電話可)

# MEN HOR O. H.

## 新しい生活スタイル健康ポイント

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