

左京老人福祉センターだより



8月号

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

第264号 【令和3年7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



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!!
利用者の皆様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

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いたします。
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 体調確認リストを毎日、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
マスク、上履きなど忘れ物チェック	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 ましょう	備品の消毒 使用した机・椅子などの消毒に ご協力ください
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 必要最小限にしましょう	手指の消毒 帰る前にも手洗い、消毒をしましょう
	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・更新をお願いします。

運営ボランティア募集

当センター主催の生きいきサロン、介護予防事業及び教養講座などの運営のお手伝いをしていただけるボランティアの方を募集します。

皆さんの空き時間に、事業に参加してセンターの運営を支えていただけませんか。ご応募お待ちしております!

なお、具体的な日時、活動内容などはセンターにお問い合わせください。

- 対象者：市内在住 60 歳以上の方で活動に支障のない方
- 募集人数：10 名程度
- 応募：センターで受付

スマホ安全教室

申込
必要

～不審メール編～

宅配業者やセキュリティ警告を装った不審メールが届いたことはありませんか。ネットトラブルに遭わないために対処法を学ぶ講座です。

- 日 時：8月30日(月)午前10時～11時
- 会 場：当センター ホール
- 定 員：20名(先着順)
- 講 師：京都府警察ネット安心アドバイザー
- 持ち物：上履き、マスク、飲み物、ハンカチ、筆記用具
- 申 込：8/20(金) 午前9時から受付開始(電話可)

健康講座 第2弾 いつでも楽しく元気!

申込
必要

空容器で工作をします!

- 日 時：8月24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、爪楊枝、ポンド
- 申 込：8/10(火)午前9時から受付開始(電話可)

公園体操 in 左京老セン

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：8月13日・27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：7/30(金)午前9時から受付開始(電話可)

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
8月9月4回参加できる方を募集します！

- 日 時：①8月13日(金)・②8月19日(木)
③9月10日(金)・④9月16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：8/3(火)午前9時から受付開始(電話可)
※これまで参加された方も申込できます。
※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

タオル体操

2本のタオルを使って体操をします。

- 日 時：8月6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：7/26(月)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

コアバランスエクササイズ

- 日 時：8月20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：8/7(土)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。



催しのご案内

♪スローエアロビック講座♪

仲間と一緒に楽しく体を動かしてみませんか

- 日 時：8月27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
- 申 込：8/14(土)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。



季節の折り紙講座



申込
必要

季節の折紙をみんなで楽しく折ってみませんか

- 日 時：8月20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：8/6(金)午前9時から受付開始(電話可)



しっかり脳トレ

申込
必要

- 日 時：①8月6日(金) ②20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：7/24(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・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



詩吟同好会会員募集！！

詩歌を楽しむ事で歴史や文学の教養が豊かになります。
たくさんの仲間と一緒に学んでみませんか！

- 日 時：第1・3水曜日 午後1時～
- 会 場：当センター 多目的室
- 募集人数：数名(先着順)
- 持ち物：上履き、マスク、飲み物、ハンカチ
- 申 込：センター窓口にお越しください。
ぜひ、見学にお越しください！！

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



台風等の接近時のセンター開閉所について

- 午前7時現在、京都・亀岡地域に**暴風警報**又は、
大雨や暴風などの**特別警報**が発令された場合
は、臨時閉所とします。
 - 閉所時間中に**暴風警報**又は、**特別警報**が発令さ
れた場合は、ただちに事業を中止し、臨時閉所
とします。
 - 臨時閉所中に**暴風警報**・**特別警報**が解除された
場合は、安全が確認され次第開所します。
- ※センターから閉所・開所の連絡はしません。テレ
ビ、ラジオの気象情報に十分ご注意ください。
ご不明な点はセンターにお問い合わせください。