

# 左京老人福祉センターだより



## 10月号

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

第266号 【令和3年9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

京都府及び京都市への「緊急事態宣言」発令に伴い、京都市の方針により  
京都市内老人福祉センターの一時閉所を延長します。

**一時閉所延長期間 令和3年9月13日(月)~9月30日(木)**

上記期間以降については、国内及び市内での新型コロナウイルス感染症の流行状況を踏まえ判断します。

閉所のお知らせは、京都市長寿すこやかセンターホームページでも案内しております。

左京老人福祉センターに、閉所期間中(日祝除く。9時~17時まで)、お問い合わせ

などがありましたら電話をお願いします。



長寿すこやかセンターHP

### 新講座 左京老セン歴史講座

**「歩いて楽しむ“1200年の京都”」(講義)**

京都の通りにゆかりのある歴史を月1回シリーズで学びます。ぜひご参加ください!!

- 日 時：10月1日(金) 午後1時30分~3時
- 会 場：当センター 座敷
- 講 師：永田 信一氏(元京都市考古資料館館長)
- 定 員：25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：9/22(水)午前9時から受付開始(閉所中は電話のみ)

申込  
必要

### タオル体操

- 日 時：10月1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：9/21(火)午前9時から受付開始(閉所中は電話のみ)
- ※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：10月15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：10/1(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

- 日 時：10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：各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：10/8(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

### 介護、福祉、ボランティアに関する専門相談

~なんでもお気軽にご相談ください~

新たに『介護、福祉、ボランティアに関する専門相談』を実施します。

左京ケアアランセンター、左京区社会福祉協議会及び左京ボランティアセンターの専門職が高齢者介護、介護保険、社会福祉活動及びボランティア活動などの様々な相談に応じます。

- 場 所：当センター 相談室
- 申 込：相談希望者は事前に当センターへご予約ください。(閉所中は電話のみ)
- 問合せ：当センター 職員



申込  
必要

<総務省デジタル活用支援推進事業>

### はじめてのスマホ講座

ラインの初歩から使えるまでを学びます。  
2回参加できる方を募集します。

- 日 時：10月11日(月)・25日(月)  
午後1時30分~3時30分
- 会 場：当センター 座敷
- 定 員：15名(先着順)
- 講 師：京都市地域ITアドバイザー-CITA会
- 持ち物：上履き、マスク、飲み物  
ハンカチ、筆記用具、個人のスマホ
- 申 込：10/2(土)午前9時から受付開始(電話可)



講座内容によっては、通信費、通話費がかかる場合があります。

申込  
必要

## 第3弾 健康講座

★空容器を使って一輪挿しを作ります★

- 日 時：10月26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
- 申 込：10/12(火)午前9時から受付開始(電話可)

申込  
必要

## 公園体操 in 左京老セン

- 日 時：①10月8日(金) ②22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：9/27(月)午前9時から受付開始(閉所中は電話のみ)

申込  
必要

## 健康和太鼓

太鼓で楽しく脳トレ・認知症予防しませんか  
11月12月4回参加できる方を募集します!

- 日 時：①11月12日(金)・②11月18日(木)  
③12月10日(金)・④12月16日(木)  
午後3時～4時
  - 会 場：当センター ホール
  - 定 員：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：10/29(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。  
※前回の4回シリーズに参加された方は申込できません。



申込  
必要

## ステッププラス

京都大学で考案された脳と身体を同時に鍛えるエクササイズです!

- 日 時：10月29日(金) 午後1時30分～2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、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：10/15(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

## 季節の折り紙講座

仲間と一緒に季節の折り紙を楽しみませんか!

- 日 時：10月15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：10/2(土)午前9時から受付開始(電話可)



## 左京老人福祉センター利用に当たってのお願い

1 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



2 コロナワクチン接種の有無に関らず、下記の感染予防対策を徹底してください。

(1) ご自宅で	(2) 利用時(センターに来たら)
<p>お出かけ前に検温・体調確認</p> <p>体調確認リストで毎日、体調確認しましょう</p> <p>マスク、上履きなど忘れ物チェック</p>	<p>マスク着用、上履きに履き替え、手指の消毒</p> <p>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</p> <p>検温、体調確認表に名前、体温などを記入</p>
(3) 利用中(センターの内では)	(4) 利用後
<p>正しいマスクの着用、こまめな 消毒・手洗い</p> <p>効果的な換気</p> <p>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</p> <p>適宜、水分補給</p> <p>密集・密接を避ける</p> <p>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</p>	<p>備品の消毒</p> <p>使用した机・椅子などの消毒に ご協力ください</p> <p>手指の消毒</p> <p>帰る前にも手洗い、消毒をしましょう</p> <p>体調不良の連絡</p> <p>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</p>
<p>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。</p> <p>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。</p>	

## ★しっかり脳トレ★

申込  
必要

- 日 時：10月①1日(金)・②15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：9/24(金)午前9時から受付開始(閉所中は電話のみ)

## たのしい脳トレ

自由  
参加

- 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

新しい生活スタイル健康ポイントをためよう!

京都市が取り組んでいる「健康長寿のまち・京都」の実現に向け、健康づくり活動に取り組みながら健康ポイントをためよう! センターだより掲載事業はすべて5ポイント!

第2回応募締切は9月30日(木)です! 「応募はがき」を当センター前にある【プレゼント応募箱】へ投函してください。

◎講座申込みの注意

- ①代理者・FAXによる申し込みはできません
- 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し込みできません。
- ③申込受付時間 午前9:00～午後5:00