

# 左京老人福祉センターだより

携帯電話から  
簡単アクセス



## 11月号

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

第267号 【令和3年10月20日発行】

〒606-8103 京都市左京区高野西開町5

☎:722-4650 FAX:707-7445



### 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) 臭覚や味覚の異常
- (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 コロナワクチンの接種の有無に関わらず、下記の感染予防対策を徹底してください。

- (1) ご自宅で、検温・健康チェック
  - (2) センターに来たら、①マスク着用・上履きに履き替え・手指消毒、②検温・体調確認表に名前・体温など記入
- ※ 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！
- (3) センター内では、①正しいマスクの着用・こまめな消毒手洗い、②効果的な換気、③密集・密接を避ける
  - (4) センター利用後は、備品・手指の消毒
- ※ センター利用後、体調不良となった場合は直ちにセンターへご連絡ください！

3 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。

### ～左京・中京老セン連携・協働実施～

京都市左京老人福祉センター  
**LINE** 公式アカウント  
開設しました！  
ID:@7131jbpa

QRコード検索

利用方法等については事務所前の配架資料をご覧ください！

今後、LINE(ライン)で新着情報や緊急連絡など役立つ情報を迅速にお届けします。是非ご利用ください。

(情報発信のみで返信は行いませんので予めご了承ください)

申込  
必要

### スマホボランティア講師養成講座

教えることが好きな人、スマホの使い方を学んで一緒に教えるボランティアをしてみませんか？

- 日時：令和3年11月～令和4年3月 第2土曜日 午後1時30分～3時30分
- 会場：当センター 多目的室
- 定員：10名(先着順) ※すべて(5回)参加できる方で講座終了後、ボランティアとして活動できる方
- 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：11/6(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。

### ★手芸講座★

### 「シニア講座干支色紙づくり」

申込  
必要

今回は「寅」を作ります。干支の色紙で明るい新年を！

- 日時：11月30日(火) 午前10時～11時30分
- 会場：当センター ホール
- 定員：40名(先着順)
- 材料費：1,000円
- 持ち物：上履き、マスク、飲み物、ハンカチ、裁縫道具、手芸用ボンド、スティックのり、縫い糸、はさみ(布切用、紙切り用)
- 申込：10/26(火)午前9時から受付開始  
来所にて材料費1,000円を添えてお申込ください。定員になり次第終了。



【注意】：電話、FAX、代理での申込はできません。

### 高齢者のための交通安全教室と反射材作り

申込  
必要

高齢者を対象に交通安全教室を実施します。夜間歩行中の事故など、どうしたら高齢者の事故が防げるか？お話を聞き、その後、反射材作りをします。

- 日時：11月11日(木) 午後1時30分～3時
- 会場：当センター ホール
- 定員：20名(先着順)
- 協力：下鴨警察署
- 持ち物：上履き、マスク、飲み物ハンカチ、筆記用具
- 申込：10/28(木)午前9時から受付開始(電話可)



### 左京老セン歴史講座

申込  
必要

### 「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：11月5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：10/22(金)午前9時から受付開始(電話可)

### ご案内

11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

- 日 時：11月5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：10/22(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：11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、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：11/12(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

## コアバランスエクササイズ

- 日 時：11月19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：10/30(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。

申込  
必要

## 健康講座

「健康の秘訣は健やかな腸から」腸年齢チェックをします!

- 日 時：11月30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、筆記用具
- 申 込：11/16(火)午前9時から受付開始(電話可)

申込  
必要

## ステッププラス

- 日 時：11月29日(月)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、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：11/15(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

## 懐かしの名画上映会

- 日 時：11月27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：11/13(土)午前9時から受付開始(電話可)



## 季節の折り紙講座

干支の『とら』を作ります!

- 日 時：11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、小さい色紙
- 申 込：11/6(土)午前9時から受付開始(電話可)



申込  
必要

## しっかり脳トレ

- 日 時：11月 ①5日(金) ②19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：10/23(土)午前9時から受付開始(電話可)

申込  
必要

## 簡単スマホ体験教室

スマホの基本の使い方を学びます。  
前回参加された方は、申込できません。

- 日 時：11月8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 力：ソフトバンク株式会社
  - 申 込：10/25(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

## 公園体操 in 左京老セン

- 日 時：①11月12日(金) ②11月26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、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。

申込  
必要

## 「教える人」を募集します!

あなたの知識、技能、資格などを活かして教えてみませんか?  
今回、左京老センの教養講座などで講師をしていただける「教える人」を下記のとおり募集していますので、お気軽に当センターへご相談ください。  
また、自薦他薦は問いませんので、ご存じの方は教えてください。

～今回募集中の「教える人」について～

- ①左京の歴史・文化・伝承行事、スマホ・パソコン、おもちゃの修理、傾聴、陶芸、読み聞かせなどの指導ができる方
  - ②その他、知識、技術、資格などを活かしたことで講師としての経験のある方
- ※営利目的、宗教的、政治的活動、有料教室などへの勧誘目的はお断りしています。



新しい生活スタイル健康ポイントを貯めよう!

センターだより掲載事業はすべて5ポイント

### ◎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時～午後5時