

# 左京老人福祉センターだより

## 3月号

第271号 【令和4年2月20日発行】

〒606-8103 京都市左京区高野西開町5

☎: 722-4650 FAX: 707-7445

ホームページ: [左京老人福祉センター](#) で検索

LINE  
公式アカウント

QRコード検索  
ID: @713ijbpa



自由参加

～交流・参加・学びの場～

## スマホでつながるサロン

誰もが気軽に参加でき、生きがいづくり、仲間づくり、居場所づくりに繋がる「スマホでつながるサロン」を開催します。スマホの使い方を教えてもらったり、教えてあげたりしながら交流しませんか

- 日時: 3月12日(土) 午後3時～4時
- 会場: 当センター 多目的室
- 定員: 6名(先着順)(自由参加)
- 協力: スマホボランティア講師養成講座のボランティア
- 持ち物: 個人のスマホ、上履き、マスク、飲み物、ハンカチ、筆記用具

申込必要

## 成年後見制度講座

「成年後見制度って何?」「どんな人が利用できるの?」成年後見制度の内容や手続き方法、単身高齢者万が一あんしんサービスの内容など詳しいお話を聞いてみませんか

- 日時: 3月8日(火) 午後1時30分～3時
- 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
- 講師: 長寿すこやかセンター
- 申込: 2/22(火)午前9時から受付開始(電話可)

申込必要

## 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: 3月4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: 2/26(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: 3月4日(金) 午前10時30分～11時30分
- 会場: 当センター ホール
- 定員: 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: 2/26(土)午前9時から受付開始(電話可)

## スマホ同好会会員募集

申込必要

4月からスタートする新同好会です! スマホのわからない操作など仲間と一緒に楽しく学んでみませんか

- 日時: 第2・4火曜日 午後1時30分～3時
- 会場: 当センター 座敷
- 定員: 20名(先着順)
- 会費: 月250円(半期毎に徴収)
- 持ち物: 個人のスマホ、上履き、マスク、飲み物、ハンカチ
- 講師: 京都市地域ITアドバイザーCITA会
- 申込: 3/3(木)午前9時から受付開始(電話可)



新同好会

## お顔(表情筋)の筋トシ

申込必要

### 体のストレッチ

血行、リンパの流れをよくするマッサージ! お顔の筋肉や歪みを整える筋トシを学びます! 小顔になるかも・・・ぜひご参加ください。

- 日時: 4月2日(土)～9月17日(土) 第1・3土曜日 ※一部変更の場合あり 午前9時30分～11時30分
- 会場: 当センター 座敷(椅子)
- 定員: 15名(先着順)
- 講師: 川崎 美智子氏
- 持ち物: 上履き、マスク、飲み物、タオル
- 服装: 動きやすい服装
- 申込: 3/5(土)午前9時から受付開始(電話可)
- \*「やさしい筋トシA・B」「たのしい筋トシA・B」の参加者は申込できません。

## 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: 3月11日(金)・25日(金) 午前10時30分～11時30分
- 会場: 当センター ホール
- 定員: 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: 3/1(火)午前9時から受付開始(電話可)

申込  
必要

## タオル体操

- 日時：3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：2/25(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。

## 懐かしの名画上映会

申込  
必要

- 日時：3月26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：3/12(土)午前9時から受付開始(電話可)

## 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～

- 左京ケアプランセンター、左京区社会福祉協議会及び左京区ボランティアセンターの専門職が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。
  - 問合せ：当センター 職員

申込  
必要

## コアバランスエクササイズ

- 日時：3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、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：3/4(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

- 日時：3月30日(水)
    - 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 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：3/17(木)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

今回はかわいいペンタをを作ります!

- 日時：3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：3/5(土)午前9時から受付開始(電話可)



申込  
必要

## 健康和太鼓講座

和太鼓を打ってみたい方、初心者の方大歓迎!  
全身運動になりストレス解消できます。

- 日時：4月8日(金)・21日(木)
    - 5月13日(金)・19日(木)
    - 午後3時～4時※4回参加できる方
  - 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：3/18(金)午前9時から受付開始(電話可)
- ※先着順ですが、初めての方を優先します。  
※医師から運動制限を受けている方は参加できません。

老人福祉センター利用者アンケートのご報告  
令和3年12月6日(月)～18日(土)に下記の内容でアンケート行い、回答数は347件でした。  
結果の詳細はセンター内掲示板に掲示しています。

### 質問項目

- 1 あいさつやお声がけは、きちんとできていますか。
- 2 身だしなみは、業務にふさわしいものですか。
- 3 表情や態度は、感じが良いですか。
- 4 言葉づかいや説明は、親切でていねいですか。
- 5 説明は、的確で分かりやすいですか。
- 6 整理整頓は、行き届いていますか。
- 7 案内表示や広報紙、掲示物は、分かりやすいですか。

	たいへん満足	満足	不満	たいへん不満	無回答
1	149	196	1	0	1
2	137	210	0	0	0
3	155	188	3	0	1
4	161	185	1	0	0
5	152	193	2	0	0
6	144	202	1	0	0
7	136	209	2	0	0

(単位：人)

## 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。

### ◎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