

左京老人福祉センターだより

6月号



第274号 【令和4年5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



申込
必要

～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、生きがいつくり、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: ①6月14日(火) ②28日(火)
午後3時～4時
- 会 場: 当センター 座敷
- 定 員: 各6名(先着順)
- 協 力: 京都市地域ITアドバイザーCITA会、スマホ同好会
- 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: 5/31(火)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。

おもちゃ大募集!!

おもちゃ修理ボランティア養成講座の受講者が、ボランティアグループ「左京トイクリニック」略して『さとり』を立ち上げることにしました。

おもちゃ修理の勉強には、おもちゃが必要です。壊れて動かなくなったおもちゃ、いらなくなったおもちゃなどありましたら、ぜひ、お譲りください。ご協力よろしくお願いいたします。

希望品: 電池で動く電車、車、犬、楽器など

申込
必要

大好評!! 第二弾 やってみよう! 即興劇

即興劇は、想像力を使って仲間と一緒に表現することで、心身を活性化させます。

体操、発声、ジェスチャーゲーム、即興劇(アドリブ劇)を体験します。新たな自分に出会えるかも……。仲間と一緒に笑いながら楽しんでみませんか。

ぜひ、ご参加ください。

- 日 時: 6月7日(火)
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: 細見 佳代氏
- 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: 5/30(月)午前9時から受付開始(電話可)



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、よろしくお願いいたします。

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22日(水) 午前11時15分～
- 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

お口とからだのフレイル予防講座

申込
必要

今話題の脳卒中を予防する効果の高い5種類の「血管ストレッチ」を実施します。

自宅でも気軽にできるストレッチで血管を柔らかくしてみませんか

- 日 時: ①6月24日(金) ②7月1日(金)
午後1時30分～2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、ハンカチ、飲み物、動きやすい服装、スポーツタオル
- 共 催: 左京区地域介護予防推進センター
- 申 込: 6/10(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。

健康和太鼓講座

申込
必要

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: 6月16日(木)・30日(木)
7月 8日(金)・21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: 5/26(木)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。

申込
必要

タオル体操

- 日 時：6月3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：5/23(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：6月17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：6/4(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

季節の折り紙講座

- 日 時：6月17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：6/3(金)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

- 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：6月10日(金)・24日(金)
午前10時30分～11時30分
- 会 場：当センター ホール
- 定 員：25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：5/27(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

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。今回は、渋谷街道です。ぜひご参加ください！！
- 日 時：6月3日(金) 午後2時～3時30分
- 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：5/24(火)午前9時から受付開始(電話可)

たのしい脳トレ (自由参加)

- 日 時：第1・2・4木曜日
午後2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

しっかり脳トレ

申込
必要

- 日 時：6月3日(金)・17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：5/26(木)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

申込
必要

～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

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。

「いきいきシニアポイント」をためよう！

京都市が取り組んでいる「人生100年時代」に対応する健康づくり、フレイル・オーラルフレイル対策に取り組みながら健康ポイントをためよう！



◎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