

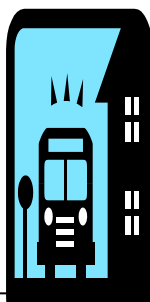
北老人福祉センター

ふれあいだより

2015 年 4 月



京都市北老人福祉センター
〒603 - 8214
京都市北区紫野雲林院町 44-1
北合同福祉センター 3階
TEL・FAX
492-8845



<バス停>
大徳寺前、又は
北大路堀川下車
徒歩5分
北図書館（2階）上
3階です。

<4月のお知らせ>

京都市老人福祉センター利用者カードの平成 27 年度更新
または、新規登録の手続きを北老人福祉センター事務室にて
必ずお願いいたします。（詳しくは次ページにて）

老人福祉センターのご利用について

- 利用条件：京都市内在住 60 歳以上の方
- 利用料：無 料（材料費など実費負担あり）
- センター開所時間：午前 9 時～午後 5 時
- センター休所日：日曜、祝日、年末年始

※駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。初めてのご利用の方には、各老人福祉センターの窓口で利用者カードを発行しています。

KITARO シネマのお知らせ

- 1、「永遠の0」
開催日時：4月25日（土）
午前9時30分～
 - 2、「舞妓はレディ」
開催日時：4月30日（木）
午前9時30分～
- 4月は2回開催します！

※満員の場合は、入場をお断りすることがあります。ご了承ください。

平成 27 年度 ごあいさつ

“いよいよ新年度がスタートしました！”

昨年度は、耐震工事等に伴うセンターの休所があり、大変ご迷惑をお掛けいたしました。利用者の方のご理解とご協力に感謝しております。お陰様で、今後、長期（20年間）にわたって合同施設が利用できるよう行われた改修工事も無事終了し、当センターも以前よりは快適に過ごしていただけるようになったと思っております。また、各同好会様には、新規利用の受入れのための枠の拡大にご協力いただき、ありがとうございました。4月から、多くの新規利用の方が来所されます。「A・明るく、T・楽しく、G・元気よく」をモットーに、職員一同、努力してまいります。今後ともセンター運営に、ご理解とご協力いただけますよう、よろしくお願い申し上げます。

**KITARO ハッスルマッスル PM が
毎月 1・3 の水曜日に変わります！**

お知らせ

【KITARO ハッスルマッスル PM】
開催日の変更について

前年度 3 月まで、毎月第 2・4 の木曜日の午後 1 時 30 分～②クール開催していました KITARO ハッスルマッスル PM を、今年度 4 月から毎月第 1・3 水曜日に変更させていただきます。時間は今まで通り、午後 1 時 30 分～と午後 2 時 45 分～の②クールで実施いたします。利用間違いのないよう、ご確認ください。

**「初心者のボールペン画教室」の
受講者を二次募集します！** 先着順

平成 27 年度北老人福祉センター教養教室

「初心者のボールペン画教室」募集について

2 月 12 日からの一次募集で定員に満たなかったため、二次募集いたします。

- 開催日：毎月第 2 木曜/午前 10 時～正午
 - 募集人数：7 名（定員 20 名） 3/28 日
 - 募集期間：先着順に受付、定員になり次第〆切
- 北老センにてボールペン画作品展開催中！！**

京都市老人福祉センター利用者カード

「平成27年度の手続きを
お願いします！」

○すでにカードをお持ちの方で前年度より引き続きセンターを利用される方、再利用される方は、

【更新手続き】をお願いします。

- お持ちの**カード**（緑色）をセンター事務室にお持ちください。
27年度欄に**センター印**を押します。
- カード**を紛失された方、記載内容に変更のある方は再発行します。
センター事務室に申し出てください。
- 旧カード**（黄色）をお持ちの方は、**新カード**に変更してください。

すでにセンターご利用
でカードをお持ちでない方、いらっしゃいませんか…?!
カードをお持ちいただくよう、お願いします

○初めて京都市老人福祉センターを利用される方

【新規登録】をお願いします。

- 京都市老人福祉センター利用者カード**を発行しますので
センター事務室に申し出てください。

薄い
緑色

氏名 _____
生年月日 _____
住所 _____
電話 (_____)
緊急時連絡先
氏名 (_____) 続柄
電話 (_____)

お願い

カードは、事故等の緊急時の連絡に必要です！

※緑色の**利用者カード**は市内全センター共用です。ご自分が利用される全センターに27年度の初回利用の際は、センター事務室にカードの提示をお願いします。



北老人福祉センターオリジナル

介護予防事業

“健康ひろば”のご案内



健康ひろば **パート1**

どちらもフェイスタール
をご用意ください！

健康ひろば **パート2**

■毎月第3回目/木曜 午後1時30分～

講師：土田 謹一先生

「男の体操同好会」講師の土田先生に担当して
いただいている「健康ひろば**パート1**」も今年
度で3年目に入りました。

いつも、男性、女性の楽しそうな・・・笑い声
が聞こえてきます。足腰、腹筋をきたえ、筋肉
を低下させないための、ビニールボール等を使
った筋トレ体操も充実、少しキツイかな～…？
と思いきや、それが身体、体力・健康維持にな
ると評判になっています。

どなたでも参加いただけますので、ぜひ、この
「健康ひろば」で老化防止に努めましょう！

* **パート1** **パート2**とも**申込不要**のだれでも参加できる「つどい事業」です。ぜひご参加ください！

■毎月第2回目/水曜 午後1時30分～

講師：小林 佳代先生

「楽しい体操同好会」講師：小林先生の「健康
ひろば**パート2**」が今年度4月からスタート
しました。

楽しみながら体を動かした！

家でひとりでは出来ない、続かない！

みんなと一緒に健康づくりに取組みたい！

などの多くの声にお応えして、**パート1**とは
また一味違った健康ひろばを開催します。

ラジオ体操、すこやか体操、タオル体操、ボ
ール体操、お手玉体操とバリエーション豊富
にやさしい健康づくりに取組みます。

北老センで開催の「同好会」会員募集！

“新規入会希望者を募集します！”

随時入会可能な同好会	開催日時
楽しい童謡唱歌	毎月第3回目 木曜 午前10時～(120分)
ゆかいな運動くらぶ	毎月第1・3回目 金曜 午後1時30分～(90分)
五行歌/心の詩会	毎月第4回目 月曜 午後1時30分～(120分)
百人一首	毎月第3回目 金曜 午前10時～(120分)
お茶(経験のある方)	毎月第1・3回目 水曜 午前10時～(120分)
手芸	毎月第2・4回目 金曜 午前10時～(120分)
謡曲(経験のある方)	毎月第2・4回目 火曜 午後1時～(120分)
民謡	毎月第2・4回目 水曜 午後1時～(120分)
カラオケ	毎月第1・3回目 土曜 午後1時～(180分)
なつメロ(欠員待ち有り)	毎月第1・3回目 月曜 午後1時～(180分)

右記表の10組の同好会は、随時入会可能な同好会です！

開催日に見学し、世話人や講師の先生から会の説明を受けた後、入会を希望された場合、次回開催日より参加することが可能です。

興味のある同好会の

開催日・内容等、詳細については、

北老人福祉センター事務室まで

お問合せいただき、ぜひ一度お気軽にお好きな同好会をご見学ください。

【問合せ先】

電話：492-8845

「私もや」の
すくわれた
声に
落込む日々
抜歯して大修理に
残っている歯が折れ

私の五行歌

五行歌/心の詩会

「会員作品」

ありのままの

私の言葉で

只今

受付中！

北老セン登録制「つどい事業」の参加登録募集！

♠トランプのつどい ■開催日時：毎月第2・4回目 金曜 午後1時30分～(120分)

7並べ、ババぬき、神経衰弱、うすのろのバカなど、子供さんやお孫さんと楽しんだトランプ遊び、高齢者の皆さん同士で「遊びの時間」と「脳トレタイム」を和気あいあいと楽しく過ごしています。

◆KITARO 歌声キッサ ■開催日時：毎月第1・3回目 月曜 午前10時～(120分)

「みんなで唄いま～す！」 歌謡曲・ポップス・フォークソングと様々なジャンルの懐かしい曲、思い出の曲を選んで毎月課題曲としてみんなで唄います。声を出すこと、唄うことは健康づくり老化防止にも繋がります。

♥KITARO パフォーマンス クラブ ■開催日時：毎月第2・4回目 木曜 午後1時30分～(120分)

世代を超えたダンス、話題のダンスにも挑戦！楽しく軽快な音楽にのって、若者に負けない熟年パワーで頑張っています。新しいことにチャレンジして振りを覚えたり、歌を覚えたりしていると頭と体を使った脳のトレーニングになります。 「ダンスで脳トレ！！」

■新規登録を希望される方は、北老人福祉センター事務室にて登録を受付けます。

多くのおみなさんの登録お待ちしております！



“シルバーと呼ばれたくない仲間たち”

3月事業 健康洛楽ウォーク

“北の桜” 絶景桜街道ウォーキング

世界文化遺産「上賀茂神社・下鴨神社」参拝！

*社務所職員の方に、お話、ご案内いただきます。

今年の冬は雪の降る日も多くとても寒さの厳しい日々が続きました。

みなさ～ん！ やっと待ち遠しかった暖かい春がすぐそこまでやって来ていますよ！！

自然は正直です…色々なところで春の気配を感じさせてくれます。

春を呼ぶ冬の桜、日本で一番早く咲く「山形の啓翁桜」が届きました。

春の陽ざしに変わりました。

ふきのとうが顔を出しました。

皆さんの春は・・・！？



■開催日：3月30日(月)

(雨天の場合は、翌日31日に順延)

■集合時間：午前10時

■集合場所：上賀茂神社一の鳥居

■参加費用：100円

申込受付期間延長！

20名 先着順

×切！

3月18日(水)～25日(水)

※本人が直接来所して申込んでください。

ウォーキングコース



集合：上賀茂神社出発 → 後ノノル →

★上賀茂神社内を神社の方の説明を受けながら見学します。

下鴨神社も参拝します。

上賀茂橋→植物園→下鴨神社→出町柳まで

桜街道をウォーキング、解散(正午頃)

※植物園に入ります。お持ちの方は敬老乗車証等、証明になるものをご持参ください。



“シルバーと呼ばれたくない仲間たち”

4月事業 健康洛楽ウォーク

＜京都宇治が誇る世界文化遺産めぐり＞

「平等院拝観と宇治上神社参拝」

＜申込受付＞

4月1日～14日

定員を超えた場合は
抽選で決定！

本人来所にて申込み。

宇治が誇る2つの世界文化遺産。すべての改修が終了した平等院、鳳凰堂と宇治上神社を専門のガイドさんの説明を受けながら見学して歩きます。午前に平等院、午後から宇治上神社を参拝します。

宇治川のほとりて昼食を取る予定、爽やかに心地よい風に吹かれ、情緒あふれる景色もごちそうです。ハイキング気分をいただくコンビニ弁当・おにぎりも、また格別に美味しく感じる絶好のロケーション…楽しく有意義な一日をご一緒に！

■開催日：4月23日(木) ■定員：30名
※雨天決行

■集合時間：午前9時15分(時間厳守)
※京阪電車に乗車します。遅れないでくださいね！

■集合場所：三条京阪改札口前
※改札を入らないでください。

■参加費用：1,400円 ●拝観料800円
●京阪電車往復600円

*午前：平等院、午後：宇治上神社のコースで回ります。各自で昼食をご用意ください。

KITARO “楽・芸・会”

26 年度は、耐震工事のため昨年 9 月後半から 3 ヶ月あまりセンターが休所となり、毎年恒例となっていました教室・同好会の合同発表会など、全てが開催できませんでした。

「毎年、発表会を見るのを楽しみにしていた！」

「自分で参加することは出来なくても見ているだけで、楽しそうなダンスや歌、踊りの発表にココロが弾んだ・・・」と言う、発表会中止を残念に思っていたく声が届き、急きよの開催とはなりましたが、毎年とは指向を変え、短い時間ではありますが、みなさんに楽しんで見ていただける企画の「KITARO mini 発表会」を年度の最終日に開催させていただきます。

「多くのおみなさんのご来場をお待ちしていま〜す！」

開催日時：3 月 31 日（火）午後 1 時 30 分～ 開演



*午後 1 時 40 分～

★太極拳入門教室★

「花は咲く」

1 年間、みなさん熱心に受講されました。

本当に、お疲れ様でした！

1 年間の受講の成果を

発表していただきます。

★講 師★

「花鳥風月」

楽



*午後 2 時～

知恵シルバーセンター☆
登録グループ

きくの会 *スマイル*

主に高齢者介護施設等に出向き、お得意の懐かしの昭和歌謡、童謡・唱歌を披露され、施設利用者さん、職員のみなさんから喜ばれ、多くの感謝の声が寄せられています。グループ皆さんの元気で熱いエネルギーを発信されています。



芸

*午後 2 時 40 分～

★健康歌謡舞踊同好会★

「十三夜」

「華の宴」



熱のこもった先生の指導に、会員のみなさんの熱心なお稽古お疲れ様でした！

2 日間開催された「すこやかフェア」の大トリ、最後を飾る華やかな舞、艶やかに決まりました。

会

*午後 3 時～

★KITARO パフォーマンスクラブ★

★KITARO 歌声キッサ

「UFO」 「真赤な太陽」 「恋の季節」

「木綿のハンカチーフ」

「高原列車は行くよ」

「ヤングマン」

「恋するフォーチュンクッキー」

26 年度の新つどい事業 2 つ、数ヶ月の猛練習で京都市域交流発表会に出演、とてもステキなパフォーマンスを披露、会場からは大きな声援と拍手でした！

