

北老人福祉センターふれあいだより

令和2年（2020年）

発行：(福)京都市社会福祉協議会

～ホームページ、QRコードでも情報提供中～



号

京都市北老人福祉センター

京都市北区紫野雲林院町 44-1

(北大路堀川西入約 150m北側)

TEL・FAX 492-8845

<http://sukoyaka.hitomachi-jp/kita.html>

北合同福祉センター3階

北図書館の上)



【老人福祉センターの利用案内】

老人福祉センターでは、高齢者の皆さんが、健康で明るい生活を送っていただけるよう、生きがいづくり、仲間づくり、健康づくりを応援しています。

- ☆ 同好会やボランティア等の自主的な活動を支援
- ☆ 筋トレや脳トレ等で高齢者の介護予防を推進
- ☆ 趣味や暮らしと健康に役立つ講座を実施
- ☆ いつでも、だれでも気軽に参加できるつどいを開催
- ☆ 生きがい、社会参加、暮らしに関わる相談 等

《利用条件》京都市内在住 60歳以上の方

《利用料》無料（必要に応じて教材費等の実費負担あり）

《開所時間》午前9時～午後5時

《休所日》日曜、祝日、年末年始

マップ・アクセス



市バス北大路堀川又は大徳寺前
下車徒歩2分

※ 駐車場はございません。また駐輪場が狭いため、可能な限り、公共交通機関をご利用ください。

事業紹介



謹賀新年 本年もどうぞよろしくお願いいたします。職員一同



介護予防事業

インターバル速歩®in北老セン

北区役所では、健康長寿を推進していくため、インターバル速歩の普及啓発を行っています。このインターバル速歩とは、「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」を繰り返す運動処方です。持久力や筋力upに効果があります。当センターにおいても、北区地域介護予防推進センターと連携して、健康長寿を目指した高齢者の介護予防を推進する事業として実施します！

日時 1月16日（木）スタート 毎週木曜日 9時40分～10時30分頃（第2・4木曜日は9時15分、第1・3木曜日は9時20分からの「北区健康体操 Happy☆キタエちゃん体操」にも是非ご参加ください） ※ 雨天中止、また低温等の気象状況によっても中止する場合があります。

会場 当センター屋上（集合場所は会議室）

講師 北区地域介護予防推進センター

対象 65歳以上の方で、30分程度続けて歩くことができ、医師から運動を含む日常の制限を受けていない方

内容 インターバル速歩、準備体操、整理体操、講義等

定員 20名程度〔12月20日から来所で申込順〕

持物 歩きなれた靴、水分補給のための飲み物、タオル、帽子等

※インターバル速歩®は、NPO 法人熟年体育大学リサーチセンターの登録商標です。

紫野児童館、北警察署との連携協働事業

チャレンジスタンプラリー

～高齢者と子どもの交通安全交流～
多くの皆様のご参加とご協力をお待ちしています。

日時 12月27日(金) 午前10時～

内容 おしぼりでかわいい動物づくり
折り紙でコマとお相撲さんづくり
交通パトカー乗車体験
スタンプラリーでお土産 get など



認知症サポーター養成講座

認知症について基本的なことを学び、地域の私たちにできることを考える講座です。

日時 1月30日(木) 午後1時30分～

内容 ・認知症とはどういうものか
・認知症になったらどんな症状が現れるのか
・認知症サポーターとは？
・認知症の人やご家族に対して私たちができることはどんなことか等

講師 京都市鳳徳地域包括支援センター
京都市北区地域介護予防推進センター

定員 40名(1月4日から来所で申込順)

※ 本講座は同好会世話人を対象とする研修を兼ねていますので、各同好会から1名以上の参加(これまでを受講したことがない方)をお願いします。

※ 講座受講者には、サポーターの証である「オレンジリング」をお渡しします。

※ 地域住民の方もご参加いただけます。

4月からの同好会会員募集

同好会名	曜日	時間
色えんぴつ画	第1金曜日	10時～正午
楽しい体操A	第1・3金曜日	10時～11時30分
楽しい体操B	第2・4水曜日	10時～11時30分
フレッシュダンス	第1・3水曜日	9時50分～11時10分
太極拳・入門	第2・4火曜日	14時50分～16時
雑学クラブ	第1木曜日	10時～正午

申込 1月21日(火)～2月19日(水)
(応募多数の場合は抽選)

※ その他の同好会の入会希望の場合は、見学のうえ入会相談。

成年後見講座

成年後見制度って、どんな制度？
制度を利用するメリットは？
どんな支援が受けられるの？

日時 1月9日(木) 午後1時30分～

会場 娯楽室東/西

講師 京都市成年後見センター

定員 40名(12月16日から来所で申込順)

※ 地域住民の方もご参加いただけます。

折り紙しま専科

日時 1月16日(木) 午前10時～正午

会場 教養室

講師 伊東和代さん

定員 15名(12月20日(金)から受付)

持物 のり、はさみ

費用 材料費100円

京都市社協 デイサービスセンター 運転手募集

- 就業時間 ①8:30～17:15(実働7.75時間)
②8:30～10:30、14:15～17:15
(実働5時間)
※上記時間内で勤務時間の調整可能
- 給与 時給 980円～1,000円
日給 7,840円～8,000円(7.75勤務の場合)
- 条件 採用時年齢上限68歳まで
- 勤務地 市内老人デイサービスセンター17ヶ所のいずれか
- 問合せ先 京都市社会福祉協議会介護保険事業部(担当:郡川)
電話番号 075-354-8740