

# 北老人福祉センターふれあいだより



〒603-8214

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

京都市北区紫野雲林院町 44-1

北合同福祉センター3階

(北大路堀川西約 150m北側 北図書館の上)

TEL・FAX 075-492-8845

ホームページ  
QRコードでも  
情報提供中

## ご利用のみなさまへ～重要なお知らせ～

平素は老人福祉センターをご利用いただき、ありがとうございます。新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、老人福祉センターは京都市の判断により3月6日から一時閉所となっていました。6月1日より開所することになりました。

開所にあたりましては、感染症拡大防止対策を充分講じた上で、ご利用いただくこととなります。縮小又は中止する事業もありますが、ご理解いただきますようお願いいたします。基本的な考え及び利用条件・活動条件については以下のとおりとさせていただきます。

※市内16カ所老人福祉センター共通

### 1 基本的な考え方について

事業を行う場合、**2**に示した条件を満たすこととし、感染リスクを回避するために、**3密(密閉・密集・密接)及び飛沫感染を防ぐことが難しい事業は当面実施を見送ります。**

マスク着用での実施(活動)となるため、熱中症予防の観点から激しい動きは行わず、水分補給を充分とるようお願いします。

### 2 利用条件・活動条件について

#### (1)ご利用の条件

- ① マスクは必ず着用してください
  - ② 上履きやスリッパ(靴下)、ハンカチやタオルは各自お持ちください
  - ③ 来所前に各自検温し平熱より高い場合、せきや風邪症状のある方はご利用いただけません
  - ④ 来所・退所時及び適時、手洗い又はセンター設置の消毒液にて手指の消毒を行ってください
- ※拒否及び職員の指示に従っていただけない場合、ご本人及び他の利用者への感染の可能性を高め、迷惑行為と判断し、利用をお断りさせていただきます。

#### (2)活動の条件

- ① 人との間隔はできるだけ2m(最低1m)空ける(長机であれば1台につき1人か2人)必要により入れ替え制又は参加者を減らす
- ② 換気しながら行う(30分に1回以上、可能であれば常時)
- ③ 開催時間の短縮

#### ○喫煙場所の廃止について

4月1日改正健康増進法の関係もありますが、感染リスクの高い高齢者の喫煙及び受動喫煙については施設が積極的に推奨するものでないこと、施設の機能として不可欠ではないことから、京都市の方針に基づき、開所後は一部の老人福祉センター(入口、ベランダ等)に設置されていた喫煙場所を廃止します。(合築施設については調整中)

#### ○昼食場所の制限について

水分補給以外の飲食については、飛沫感染防止対策として、指定する場所で人との距離が取れない場合、当面禁止となります。当センターにおいては、当面禁止とします。

#### ○広報誌の発行について

広報誌は、当面毎月25日発行とします。

毎日できることから、こつこつ、  
カレンダーに記入してみよう！

やってみよう！

＼こんな時だからこそ／



**東海道**五十三次  
**中山道**六十九次  
活き歩きウォーク

いきいきポイント手帳に  
日々のウォーキングの  
歩数を記入します。  
足して1万歩になれば  
1マスぬりつぶします。  
一歩一歩の積み重ね、  
楽しく歩きましょう！  
家の中で「足踏み」でも  
OK！何かにつかまり安全  
に実施してください。  
(水分補給忘れずに)

に挑戦しよう！  
いきいきポイント手帳は  
3階エレベーター前に  
ありますのでどうぞご自由  
にお持ち帰りください。

画像:「いきいきポイント手帳2020」7ページ

つどい まなび ふれあう『つながるサロン』  
**薬と上手に付き合うために  
知っておきたいこと**

**日時** 6月25日(木) 午後1:30~2:30  
**会場** 当センター 娯楽室東/西  
**内容** お話、相談など  
かかりつけの薬局、薬剤師さんはおられますか  
お薬やサプリメントを正しく服用するために  
知っておきたいお薬の管理など、薬剤師さんが  
分かりやすくお話して下さいます。  
**講師** 中西 昭人氏 (こぐま薬局薬剤師)  
**定員** 15名(申込順)  
**申込** 参加ご希望の方は電話でお問い合わせください



**同好会のお世話人さまへ**  
この間、会員の皆様への連絡等  
にご尽力いただき有難うございま  
す。世話人会の開催日時につい  
ては、決まり次第ご案内しますの  
でしばらくお待ちください。



**熱中症に注意**

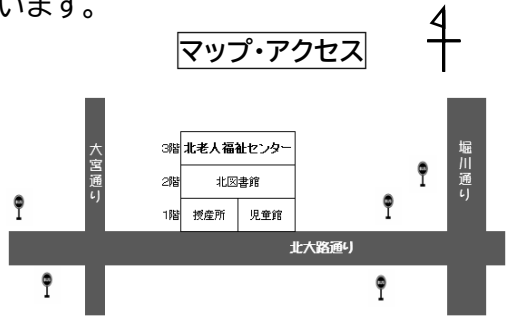
室内でも、外出時でも、のどの渴  
きを感じなくても、こまめに水分・  
塩分、経口補水液などを補給しまし  
よう。

**北老人福祉センターご利用案内**

老人福祉センターでは、高齢者の皆さまが、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、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



市バス「北大路堀川」または  
「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。

**センターご利用時は、感染症対策「手洗い」「咳エチケット」にご協力をお願いします**