

# 北老人福祉センターふれあいだより

# 10月号

ホームページ  
でもおたより  
が見れます



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 075-492-8845

令和2年(2020年)9月発行

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

## 折り紙しま専科

今回は「多面体のくす玉」に挑戦してみましよう！完成したら飾ってもきれい♪ 脳トレにもなり、折り方を覚えて家でいつでも楽しめる「折り紙」ご一緒しませんか？

**日時** 10月16日(金)午前10時～12時

**講師** 伊東 和代 氏

**持物** のり、はさみ、必要な方はメガネ、水分補給の飲物

**会場** 娯楽室東/西

**材料費** 100円

**定員** 15名(先着順)

**申込** 10月1日(木)から  
電話・来所で

見本は事務所に  
あります



つどい まなび ふれあう『つながるサロン』

高齢者の身近な相談窓口

## 高齢サポートってどんなところ？

どんな人がいて、どんな相談ができるのでしょうか？  
センターの役割や活動についてお話しします

**日時** 10月22日(木)

午後1時30分～3時

**講師** 北区鳳徳地域包括支援センター  
センター長 竹内 卓巳 氏

**定員** 16名(先着順)

**会場** 娯楽室東/西

**持物** 筆記具、飲物

**申込** 電話または来所で

**共催** 北区地域介護予防推進センター、高齢サポート鳳徳、北区社会福祉協議会



## もんき 紋切り「花」

江戸時代から続く紋切り遊び。  
紙を折って切り、ひらくと  
いろいろな「紋」が出来上がります。



**日時** 10月29日(木) 午後1時30分～3時

**会場** 娯楽室東/西

**持物** 折り紙(15cm×15cmの普通サイズ)10～15枚、のり、はさみ、必要な方はメガネ、水分補給の飲物

**定員** 12名(先着順)

**申込** 10月8日(木)から電話・来所で

## 健康ひろば パート1

**日時** 10月15日(木)午後1時30分～3時

**講師** 土田 謹一 氏

**持物** フェイタオル、水分補給の飲物

**申込** 不要  
タオルを使って足腰、腹筋を鍛え、身体リフレッシュ！



## コロナ禍の運動不足解消に！

## 健康ひろば パート2

**日時** 10月14日(水)午後1時30分～3時

**講師** 小林 佳代 氏

**持物** フェイスタオル、水分補給の飲物

**申込** 不要  
ラジオ体操、すこやか体操、タオルでやさしく健康づくり！



## いきいきポイント

健康づくりに取り組む

抽選でプレゼントをもらう

当センターの応募箱なら  
切手はいりません



第2回締め切り9月末日！お急ぎください

## 脳活体操いきいき広場

**日時** 10月28日(水)午後1時30分～2時30分

**申込** 9月30日(水)から電話・来所で

**共催** 北区地域介護予防推進センター





## 令和2年度 京都市高齢者 インフルエンザ予防接種のお知らせ

今年度の高齢者インフルエンザ予防接種については、新型コロナウイルス感染症対策のため、区役所・支所窓口での自己負担区分証明書の発行は行われません。

郵送申請のみとなりますので、各自投函の御協力をお願いします。

【受付期間】

令和2年9月15日(火)～令和3年1月8日(金)  
(当日消印有効) 申請はお早めをお願いします。

※郵送申請書類は老人福祉センターにもありますのでご利用ください



## 10月1日スタート 救急安心センターきょうと

急な病気やけがで救急車を呼ぶべきか迷ったときには！  
令和2年10月1日から始まる「救急の電話相談窓口  
(#7119)」に御相談ください。

◆携帯電話やフッシュ回線からは

☎ # 7 1 1 9 番

◆ダイヤル回線やIP電話からは

☎ 0570-00-7119 番



24時間365日、  
看護師がアドバイス

※自身が緊急と思ったときは、ためらわず119番で救急車を呼んでください。

※通話料は利用者の御負担となります。

## サークルに入りませんか？

まずはお電話で見学の申込みをお願いします！



### 「太極拳入門」

健康と体力の維持・向上を目指します

日程 第2・4火曜 午後2時50分～4時

対象 初めての方、初心者 会費 月500円

講師 諏訪まり子先生、諏訪悦子先生

京都府武術太極拳連盟公認指導員

お二人の先生がやさしく丁寧に指導！

### 「英会話入門」

大人の英会話レッスンです

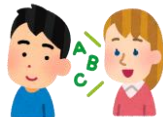
日程 第2・4火曜 午前10時～11時30分

対象 初心者 会費 月500円

講師 吉田元比古先生

KBS ラジオ英会話番組パーソナリティを

10年担当、経験豊かな先生です！



## センターご利用の条件

- マスクは必ず着用して下さい
- 上履きやスリッパ(靴下)、ハンカチやタオルは各自お持ち下さい
- 来所前には検温し平熱より高い場合、咳や風邪症状のある方はご利用いただけません
- 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なって下さい
- 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てしまう迷惑行為と判断し、利用をお断りさせていただきます
- (活動の条件)
- 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
- 換気しながら行う(30分に1回以上、可能であれば常時)
- 開催時間の短縮
- 対面での会話は必要最小限にして下さい
- (お願い)
- センターでは消毒液の確保に努めていますが、消毒液が不足する事態にならないよう、過剰な使用はお控えいただくとともに、可能な範囲で除菌用品(消毒液やウェットティッシュ等)の携帯をお願いします



## 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

### マップ・アクセス



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。