

# 北老人福祉センターふれあいだより

## 2月号

ホームページ  
でおたよりを  
ご覧になる方  
はこちらから



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3年(2021年)1月発行

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

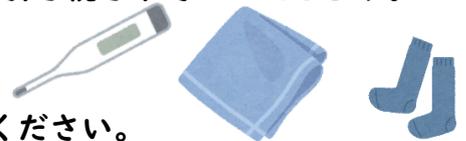
### ご利用の皆さまへ

#### 〈今後の方針〉

- 京都府内の緊急事態宣言発出期間中も、老人福祉センターは高齢者の介護予防、閉じこもり防止等を行う高齢者のための施設として、開所します。
- 開所にあたっては、これまで以上に感染防止対策(三密回避の徹底、換気、加湿等適切な温度管理や消毒作業)を強化し、安心してご利用いただけるよう最大限努めます。
- 感染予防の観点から、現在制限している活動(うたう等)は引き続き不可といたします。

#### 〈ご利用の条件〉

- マスクは必ず着用してください。
  - 上履きやスリッパ(靴下)、ハンカチやタオルは各自お持ちください。
  - 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。
  - 検温は来所前に各自行っていただきますが、来所時にも非接触の体温計で確認いたします。
  - 来所時及び適時、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
- ※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台につき一人か二人)。
- 必要により入れ替え制で一回の参加者を減らす又は開催時間の短縮を行う。
- 換気しながら行う(30分に1回以上、可能であれば常時)。

#### 〈お願い〉

- 対面での会話は必要最小限にしてください。
- 各自可能な範囲で除菌用品(消毒液、ウエットティッシュ等)の携行をお願いします。
- マスクをしていても、大声を出す等の行為は飛沫感染の可能性が高まるので控えてください。
- 卓球プレー中は、酸欠等に留意し、可能な限りマスクの着用をお願いします。
- センターご利用後、風邪症状等体調不良となられた場合、速やかにご連絡いただきますようお願いいたします。



マスクをしよう

### シニアのための 片付け講座

実例で  
よくわかる



部屋を片付けること、それは転倒などの事故をふせぎ、いつまでも自分の足で歩き元気に暮らすことにつながります。あなたのため家族のため、いつかのためにお話を聞いてみませんか。

日時 3月11日(木)午後1時30分～2時30分  
定員 16名(先着順)  
講師 暮らし整えナース 富樫 明美氏  
申込 2月12日(金)午前9時から(電話可)

コツを知れば  
あなたもできる

### 折り紙しま専科

季節の折り紙をご一緒に楽しみましょう!

日時 3月8日(月)午前10時～12時  
定員 15名(先着順)  
講師 伊東 和代氏  
材料費 100円  
持物 のり、はさみ  
申込 2月8日(月)午前9時から(電話可)



## 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、何か特別なことをする人ではありません。認知症を正しく学び理解することで、日常生活のやさしい対応やさりげない配慮ができる人、家族や地域をあたたく見守る応援者なのです。

**日時** 2月25日(木)午後1時30分～3時

**定員** 10名(先着順)

※以前に同講座を受けたことがない方を優先させていただきます。

**講師** 高齢サポート鳳徳

**申込** 1月28日(木)午前9時から(電話可)

**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

## インターバル速歩 in 北老セン

「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」を交互に繰り返す、持久力や筋力アップを目指すトレーニングです。(雨天・荒天時は中止)

**期間** 3月～7月(5ヶ月間)

**日程** A 第1・3木曜

B 第2・4木曜

**時間** 午前11時～11時40分頃

**会場** センター屋上(集合:会議室)

**講師** 北区地域介護予防推進センタースタッフ

**注意** マスク着用で速歩をするため、通常より負荷がかかります

**対象** 65歳以上の方で、30分間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

**定員** A・B各10名

※定員を超える場合は推進センターで抽選

**申込** 2月3日(水)～10日(水) 電話可

※FAX・代理者の申込みはできません

**発表** 2月18日(木)～22日(月)の間に電話・来所で確認してください

**持物** 歩きなれた靴、飲物、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。



## 2月のなぞり書き

1 6日(土) 午前10時～12時

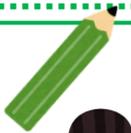
2 15日(月) 午前10時～12時

**持物** 鉛筆(Bや2Bなど)、消しゴム

\*2日とも同じ内容です

どちらかの日に参加してください

\*申込不要、退室自由



## 脳活体操いきいき広場

**日時** 2月24日(水)

①午後1時30分～ ②午後2時10分～

**講師** 北区地域介護予防推進センター

**申込** 1月27日(水)午前9時から(電話可)



## 新型コロナ再拡大防止に向けて

老人福祉センターでは、寒い環境でも換気を実施し、適度な保湿を保てるよう努めています



### 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



※ 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。



市バス「北大路堀川」または「大徳寺前」下車徒歩2分