

北老人福祉センターふれあいだより

5月号

令和3年(2021年)4月発行

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

電話 **075 (492) 8845**

ホームページ
でおたよりを
ご覧になる方
はこちらから



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

申込みはご本人に限ります (代理、ファックスによる申込み不可)

やさしい椅子ヨガ



体のかたい方、足腰が弱い方、
ゆっくりポーズと呼吸でリラックス

日時 **5月31日(月)**

午前10時30分～11時15分

定員 15名(先着順)

※前回、4月8日の同講座に参加された方は
申込みできません。

講師 シニアヨガインストラクター
介護予防運動指導員 中川 富美子氏

持物等 マスク着用、水分補給の飲物

申込 5月10日(月)午前9時から(電話可)

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 **第2弾**

お薬や、サプリメントを正しく服用するため
に知っておきたい大事なことを分かりやすく
お話します。

日時 **5月27日(木)**

午後1時30分～3時00分

講師 中西 昭人氏 (こぐま薬局薬剤師)

定員 15名(先着順)

申込 5月7日(金)午前9時から(電話可)



脳活体操いきいき広場



日時 **5月26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

定員 ①②各10名(先着順)

申込 4月28日(水)午前9時から(電話可)

「卓球」について(5月1日から変更)

長期欠席の方について

10回連続欠席された方は、登録から一旦は
ずれていただきますので、再度参加を希望さ
れる場合は、待機者リストに申込みをして順
番が来るまでお待ちください。(5月1日から
実施。欠席連絡をした方についても同様。)

6月10日(木)

「手洗いチェッカー」
感染症や食中毒から
身を守るには

1

7月8日(木)

「ビューティー講座」
キレイなお肌の作り方

2

8月12日(木)

「骨密度測定」
ロコモと骨粗鬆症と
寝たきり予防

3

GOAL

9月9日(木)

「あなたの腸は何
歳？」健康の秘訣は
健やかな腸から

4

時間 午後1時30分～2時30分

定員 先着20名(定員に達し次第締切)

内容 健康スタンプラリーに参加しませんか？ 9月9日の
最終回を含め3回以上参加の方にプレゼントを用意！

講師 近畿中央ヤクルト販売株式会社 香林 美紅氏

申込 5月17日(月)～6月5日(土)に電話・来所で

(ご注意) 1回目に参加できない方も上記期間内にお申込みください

健康スタンプラリー



健康ストレッチ同好会 会員募集



日程 第2・4木曜のうち1回

※申込時に選べません。

入会は5月からです。

時間 午前9:30~11:30

内容 ゆっくりとしたやさしい運動

会費 月100円(半期ごとに徴収)

募集 5名(応募多数の場合抽選)

(ご注意!)当センターで他の運動系同好会に参加されている方は申込みできません。

申込 4月20日(火)~4月30日(金)

来所で申込み

(電話・FAX 不可)

発表 5月6日(木)~8日(土)

(結果について、ご本人が来所または電話で事務所に確認してください)

ご注意 事務所から当選等の連絡はいたしません。

女性ばかりでゆっくり
楽しくストレッチ体操

ご利用の皆さまへ

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。

現在、新型コロナまん延防止等重点措置適用中ですが(4月12日~5月5日予定)、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、開所しています。引き続き、感染防止対策へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

〈ご利用の条件〉

○マスクは必ず着用してください。

○利用日及び過去2週間以内において、以下の症状・事項に該当する方はご利用いただけません。

- ① 平熱より高い発熱
- ② 咳、風邪症状
- ③ だるさ、息苦しさ
- ④ 嗅覚や味覚の異常
- ⑤ 新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触
- ⑥ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる

○来所前に各自検温いただくとともに、来所時にもセンターの非接触体温計で検温のうえ、検温結果を体調確認表に記載いただきます。

○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。

○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。

※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。

マスクを着用
しましょう



健康管理を
しましょう
(健康チェック、検温)



衛生対策を
しましょう
(手洗い、消毒)



3密を回避
しましょう
(×密閉・密集・密接)



〈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します。

5月の なぞり書き 申込

1 13日(木)午後1時30分~3時30分

2 17日(月)午前10時~12時

持物 鉛筆(Bや2B)、消しゴム

🌸 2日間とも同じ内容です。

いずれか1日に参加してください。



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

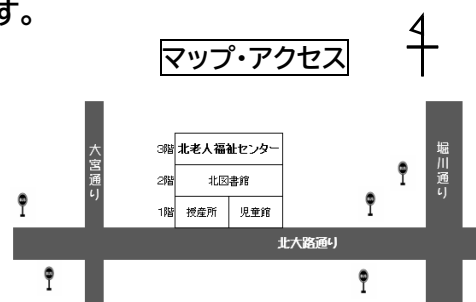
利用条件 ..京都市内在住60歳以上の方

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。また駐車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