

# 北老人福祉センターふれあいだより

## 6月号

令和3年(2021年)5月発行

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

電話 **075 (492) 8845**

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

### 一時閉所延長のお知らせ



緊急事態宣言の延長に伴い、京都市の方針により新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、京都市内の老人福祉センターは一時閉所を延長しています。

**一時閉所延長期間 令和3年5月12日(水)～5月31日(月)**

上記期間以降については、国内及び市内での感染状況等を踏まえ判断します。

### ご利用にあたってのお願い

○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。

マスクを着用  
しましょう



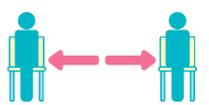
健康管理を  
しましょう  
(健康チェック、検温)



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)



#### 〈留意事項〉

- 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。
- 対面での会話は必要最小限に、大声での会話は控えてください。
- センターご利用後、風邪症状等体調不良となった場合、速やかにご連絡いただきますようお願いいたします。
- ※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。

掲載の事業は、感染の状況により変更となる場合があります

## KITARO ハッスルマッスル

マットを使って柔軟や筋力アップ体操!

期間 7月～9月(3ヶ月間)

日時 第1・3火曜クラス

① 9:50～ ② 10:35～ ③ 11:20～

第1・3水曜クラス

① 13:30～ ② 14:15～ ③ 15:00～

持物 バスタオル、飲物

定員 各12名(65歳以上の方)

申込 6月1日(火)～16日(水)来所で

発表 6月23日(水)～26日(土)

※応募多数の場合は抽選

共催 北区地域介護予防推進センター



## KITARO やわらか頭教室

計算・音読ドリルのほか軽い体操をします

期間 7月～9月(3ヶ月間)

日時 第1～4木曜(祝日休み)

Ⓐ 9:30～10:30 Ⓑ 10:45～11:45

定員 各8名(65歳以上の方)

教材費 ドリル代500円/3ヶ月間

持物 筆記具、上靴、飲物

申込 6月1日(火)～16日(水)来所で

発表 6月23日(水)～26日(土)

※応募多数の場合は抽選

共催 北区地域介護予防推進センター



# シニアのための 片付け講座



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。

**日時** 6月30日(水)

午後1時30分～2時30分

**定員** 16名(先着順)

(ご注意)前回、3月11日の同講座に参加された方は申込みできません。

**講師** 暮らし整えナース 富樫 明美氏

**申込** 6月10日(木)午前9時から(電話可)

実例で  
よくわかる

# クラフトテープでつくる 花かご

おうち時間が楽しくなる  
花のある暮らし。

**日時** 7月16日(金)

午前9時30分～12時

**定員** 14名(先着順)

**講師** 永口 京子氏

**材料費** 500円(7月8日までに事務所へ)

※7月9日時点で材料費未納の方はキャンセルとなり、9日以降のキャンセルは準備の都合上材料費はいただきます。

**持物** 木工用ボンド、厚紙が切れるハサミ、洗濯バサミ10個、お手拭き

**申込** 6月15日(火)午前9時から(電話可)



テープは2色  
こげ茶・ベージュ  
から選べます

つどい まなび ふれあう「つながるサロン」

# 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?その役割や活動について説明します。

**日時** 6月24日(木)

午後1時30分～2時30分

**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** 14名(先着順)

**申込** 6月4日(金)午前9時から(電話可)



運動不足のあなたへ

# いきいき百歳体操

椅子に座って筋力運動しましょう!  
DVDを見ながら行います。



**日時** 6月30日(水)

①午前10時～10時45分

②午前11時～11時45分

**定員** ①②各12名(先着順)

(ご注意)KITARO ハッスルマッスル(4月～6月)に参加中の方は申込みできません。

**申込** 6月7日(月)午前9時から(電話可)

クラフトテープでつくる

# 6月のなぞり書き

文学作品など、文字をなぞります。

① 21日(月)午前10時～12時

② 26日(土)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。



申込  
不要



申込みはご本人に限ります。代理、ファックスの申込みはできません。

## 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、生きがいきづくり、仲間づくり、健康づくりを応援しています。

各種お申込みはご本人に限ります。(代理、FAX不可)

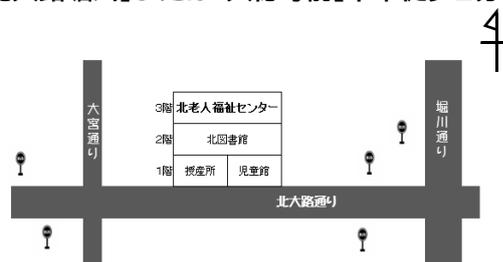
**利用条件** ・・京都市内在住60歳以上の方

**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。