

北老人福祉センターふれあいだより

7月号

携帯からも
ご覧いただけます



令和3年(2021年)6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

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



募集中！お急ぎください

お申込みはご本人に限ります

講座	日程	募集
脳活体操いきいき広場	(変更前) 5月26日 ⇒ 6月23日(水) ②午後2:10~2:40	受付中 (残りわずか)
やさしい椅子ヨガ 	(変更前) 5月31日 ⇒ 6月29日(火) 午前10:30~11:15	受付中！ (4/8に参加していない方)
薬と上手につき合う ために知っておきたいこと(第2弾) 	(変更前) 5月27日 ⇒ 7月29日(木) 午後1:30~3:00	受付中！
健康スタンプラリー (美肌・骨密度測定・手洗い チェッカー・腸年齢) 	(変更前) 6月~9月 ⇒ 7月~10月(4回) (木) 午後1:30~2:30 (7/8, 8/12, 9/9, 10/14)	受付中 (残りわずか)
シニアのための 「片付け講座」 	6月30日(水) 午後1:30~2:30	受付中！ (6月号を ご覧下さい)
いきいき百歳体操 	6月30日(水) ①午前10:00~10:45 ②午前11:00~11:45	
クラフトでつくる 「花かご」 	7月16日(金) 午前9:30~12:00	



これから募集

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

脳活体操いきいき広場



日時 7月28日(水)

①午後1:30~2:00 ②午後2:10~2:40

講師 北区地域介護予防推進センター

申込 6月23日(水) 午前9:00から(電話可)

なぞり書き



1 19日(月) 午前10:00~12:00

2 24日(土) 午前10:00~12:00

持物 鉛筆(Bや2B)、消しゴム

(ご注意) 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



いきいき百歳体操

運動不足のあなたへ



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 7月17日(土)・31(土)

①午前10:00~10:45

②午前11:00~11:45

定員 ①②各12名(先着順)

(ご注意) どちらかの日に申込みください。

KITARO ハッスルマッスル(7月~9月)に
参加中の方は申込みできません。

申込 7月1日(木) 午前9:00から(電話可)

引き続き 感染症予防対策の強化・徹底を!!

現在主流の変異株は感染力が強く、
拡大スピードも2倍といわれている
ため、染症予防を改めて徹底します!
お互いを感染からまもるために、
一人ひとりの意識や行動が大切です!!
利用者の皆様のご理解とご協力をお
願いします!!

利用日及び過去2週間以内において、以下の
事項に該当する方は利用できません

- 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同居家族や身近な人に感染が疑われる
方がいる



老人福祉センター利用にあたってのお願い



なお、センターを利用するときだけではなく、日常的に予防に努めることが大事です。
コロナワクチン接種の有無に関らず、感染予防対策を継続していただくようお願いします。

① ご自宅で	② 利用時（センターに来たら）
お出かけ前に検温・健康チェック 健康チェックリストで毎日の体調を 確認しましょう 	検温 お名前・体温の記入 平熱より高い発熱 マスクなし はだし(靴下なし)  センターを利用 できません
③ 利用中（センターの内では）	④ 利用後
正しくマスクを着用しましょう こまめな消毒・手洗い ハンカチやタオル、スリッパを持参しましょう 定期的に空気を入れ替え換気しましょう 適宜、水分補給をしましょう 密集・密接を避ける 距離をとり、会話は短く大声を避けて 必要最小限にしましょう   	備品の消毒 使用した机・椅子などの消毒に ご協力ください 手指の消毒 帰る前にも手洗い、消毒をしましょう 体調不良の連絡 センター利用後、体調不良となった場合は ただちにセンターへ連絡しましょう  
職員の指示に従っていただけない場合、ご本人・他の利用者への感染を高めてしまう 迷惑行為と判断し、利用をお断りします。	
感染者の発生等、緊急時にセンターから連絡できるよう、「利用者カード」の 発行・更新をお願いします。	

利用者
カード
つくります

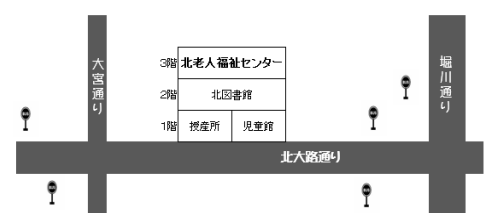
北老人福祉センターご利用案内

市バス「北大路堀川」または「大徳寺前」下車徒歩2分

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。

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

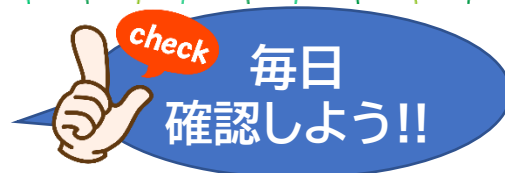


※ 駐車場はございません。また駐輪場が狭いため
可能な限り、公共交通機関をご利用ください。

老人福祉センターにお越しいただく際の チェックリスト ☒



出かける前に体調チェック!!



1	平熱より高い発熱はない	☐
2	せきや風邪症状がない	☐
3	だるさや息苦しさがない	☐
4	嗅覚・味覚の異常がない	☐
5	新型コロナウイルス感染症陽性とされた方と濃厚接触していない	☐
6	同居家族や身近な人に感染が疑われる方はいない	☐

上記すべての項目が ☒ であれば、外出 OK!!



外出する時のポイント!!

○持ち物

ハンカチ、ティッシュペーパー

消毒用品(除菌ウェットティッシュなど)、
マスクの予備(あれば便利)。

熱中症対策としても水分補給用の飲み物を準備しましょう。

上履き、スリッパなども忘れずに。

○感染予防対策

三密を避けましょう(密閉・密集・密接)。

距離をとり、会話は短く大声を避け、必要最小限にしましょう。

外出先でも手洗い、手指の消毒をこまめに行いましょう。



「十分な睡眠」と「バランスの良い食事」を心がけ 免疫力 を高めましょう!