

北老人福祉センターふれあいだより

3月号

令和4年(2022年)2月発行

スマートフォン
はこちらから
簡単アクセス



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>

⚠️ 掲載の事業は新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により中止となる場合があります



らくちん衣替え

3月31日(木) 午前 10:30~11:30

申込→3月10日(木) 午前 9時から(電話可)

定員 20名(先着順)

講師 暮らし整えナース 富樫 明美 氏

持物 メモを取る方は筆記具

ポイント

冬物から春物へ衣替え
そしてすぐに夏物・
いつのまにか沢山の服
衣類収納のコツを聞いて
みませんか



KITARO ハッスルマッスル

期間 4月~6月(3ヶ月間)

第1・3火曜①9:50~②10:35~③11:20~

第1・3水曜①1:30~②2:15~③3:00~

申込→3月1日(火)~16日(水) 電話可

発表→3月23日(水)~26日(土)

定員 各15名(応募多数時抽選)

対象 65歳以上

持物 バスタオル、飲物

共催 北区地域介護予防推進センター

ポイント マットを使う筋力アップの運動です



つどい まなび ふれあう つながるサロン

体力まるわかり! ? 体測のすゝめ

3月24日(木) 午後 1:30~3:00

申込→3月3日(木) 午前 9時から(電話可)

定員 16名(先着順)

講師 北区地域介護予防推進センター

持物 筆記具、水分補給の飲物

ポイント

フレイル予防のため、健康のため、ご自身の体力を数値で振り返ります。この機会にご自身に必要な健康づくりをさがしてみませんか?



KITARO やわらか頭教室

期間 4月~6月(3ヶ月間)

第1~4木曜(祝日休み)

①9:30~10:30 ②10:45~11:45

申込→3月1日(火)~16日(水) 電話可

発表→3月23日(水)~26日(土)

定員 各8名(応募多数時抽選)

対象 65歳以上

持物 筆記具、上靴、飲物

共催 北区地域介護予防推進センター

ポイント 体操と脳トレ、一石二鳥お得な教室!

小さく
い頭を大きくする
まる
損はない! 予防して

脳活体操いきいき広場

3月23日(水) ①1:30~②2:10~

申込→2月24日(木) 午前 9時から(電話可)

定員 ①②各10名(先着順)

講師 北区地域介護予防推進センター

持物 水分補給用飲物

ポイント

脳トレ体操、ゆる~い体操



3月 なぞり書き

7日(月)・26日(土)

午前10:00~11:30

持物 鉛筆(Bや2B)、消しゴム
必要な方はメガネ

申込
不要



※ 2日とも同じ内容です、どちらかに参加してください
ポイント 文学作品や詩歌などをなぞって楽しめます



3月 いきいき百歳体操

3日(木)午後 ① 1:30~ ② 2:30~

18日(金)午前 ① 10:00~ ② 11:00~

31日(木)午後 ① 1:30~ ② 2:30~

申込→2月21日(月)午前9時から(電話可)

定員 ①②各16名(先着順)

ポイント DVDを見ながら筋力運動をします



利用日2週間以内に下記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者との濃厚接触
- ⑥同居家族や身近な人に感染が疑われる方がいる



3月 むり絵

大人のむり絵を楽しむつどい

申込
不要

3日(木)午後、5日(土)午前、

17日(木)午後、23日(水)午前

持物 色鉛筆、コピー代

「英会話同好会B」入会受付中!

第2・4火曜 午前10:00~11:30

講師 吉田元比古先生(KBS ラジオ英会話
パーソナリティを10年担当)

会費 月500円

初心者歓迎します、まずは見学を



感染予防対策に、ご協力ありがとうございます
引き続きよろしくお願ひします!

老人福祉センター利用者アンケートのご報告

令和3年12月6日(月)~18日(土)に下記の内容でアンケート行い、回答数は281件でした。結果の詳細はセンター内廊下に掲示しています。

質問項目

- 1 あいさつやお声がけは、きちんとできていますか。
- 2 身だしなみは、業務にふさわしいものですか。
- 3 表情や態度は、感じが良いですか。
- 4 言葉づかいや説明は、親切でいいですか。
- 5 説明は、的確で分かりやすいですか。
- 6 整理整頓は、行き届いていますか。
- 7 案内表示や広報紙、掲示物は、分かりやすいですか。

	たいへん満足	満足	不満	たいへん不満	無回答
1	143	137	1	0	0
2	127	153	0	0	1
3	141	138	1	0	1
4	147	134	0	0	0
5	135	145	1	0	0
6	138	143	0	0	0
7	125	153	1	0	2

(単位:人)

お出かけ前に 検温・健康チェック! 毎日の体調を確認しましょう	センター入口で 入口でも検温し、名前と体温を記入してください
センターの中で マスク着用、こまめな消毒・手洗い ハンカチやタオル、スリッパを持参 換気し、密集・密接を避け距離をとりましょう 会話は短く大声を避け必要最小限に	ご利用のあと 使用した机・椅子などの消毒にご協力ください 帰る前にも手洗い、消毒をしましょう 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。	
緊急時のために「利用者カード」の登録を! ご協力をお願いします	

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。

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