

北老人福祉センターふれあいだより

8月号

令和4年(2022年)7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>



▲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

北区地域支え合い活動入門講座

シニア生活における たしなみとその作り方

「おもろかったなあ」と言える後半人生のために

8月25日(木)午後1:30~3:30

申込→受付中(来所または電話で)

チラシに記入して北区社会福祉協議会へ申込みも可

定員 20名程度(先着順)

講師 梶谷 康則 氏(京都市社会福祉協議会 福祉職員キャリアパス対応 生涯研修専任講師)

主催 北区地域支え合い活動創出コーディネーター、北区ボランティアセンター

協力 北区地域包括支援センター、北区社会福祉協議会、北老人福祉センター

ポイント 今後の人生をどう“おもろく・わがまま”に過ごしていくのかを一緒に考えましょう。今回の講座では、これまでの人生を振り返り、その経験をこれからの人生にどのように活かせるかを考えます。

寝たまま♪リンパヨガ

9月1日(木)午前11:30~午後12:30

申込→8月3日(水)~6日(土)電話可

発表→8月9日(火)~13日(土)

※当選者はセンター内掲示、電話・来所で確認下さい

抽選

定員 15名(抽選)

対象 健康ヨガ同好会火・金、らくらく椅子ヨガ同好会以外の方、正座またはあぐらができる方

講師 中川 富美子 氏(シニアヨガインストラクター、介護予防運動指導員)

持物 バスタオル、水分補給の飲物

ポイント 寝たまま簡単!流れを良くしてすっきり♪

お知らせ

活動制限の一部緩和について(8月1日~)

○新型コロナウイルス感染者数の推移やワクチン接種の進捗等を踏まえ、これまで制限してきた活動(うたう・ダンス等)について、条件を設けて一部緩和します。活動の条件については、順次、世話人に説明しています。説明を受けられましたら、同好会内ですみやかに調整いただき、センター事務所へ活動の方向性を報告してください。

○活動にあたっては、新型コロナウイルス感染症の発生防止に向けて、センターが提示した条件を必ず守っていただくよう、ご協力をお願いいたします。

なお、今後の感染状況等により、条件を変更することがありますので、ご了承ください。

インターバル速歩 in 北ゼン

9月~1月(5ヶ月間)

①第1・3木曜 ②第2・4木曜

時間は午前11:00~11:40

申込→8月1日(月)~10日(水)電話可

発表→8月18日(木)~20日(土)

定員 ①②各10名(抽選)

対象 65歳以上、30分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

講師 北区地域介護予防推進センター

会場 センター屋上(屋外です)

※雨天、熱中症警戒アラート発表時は中止

持物 歩きなれた靴、飲物、タオル、帽子等

ポイント 筋力、持久力アップに効果的な運動です
※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。



楽しい折り紙

今月は「菊の花」を作ります

8月29日(月) 午前9:30~11:00

申込→8月8日(月) 午前9時から(電話可)

定員 10名(先着順)

講師 二井本 澄代 氏

持物 折り紙「普通サイズ15cm×15cm」10枚程度、のり、はさみ、定規、メガネ等
ポイント 自由なテーマで折り紙を楽しみます



脳活体操いきいき広場

8月24日(水) ①1:30~ ②2:10~

申込→7月27日(水) 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

ポイント 椅子に座って行う軽い脳トレ体操です



「フォークダンス同好会」会員募集!

アマリリス 第2・4水曜 午後1:00~2:30

カトレア 第2・4水曜 午後2:40~4:10

会費、内容、見学申込みはセンター事務所へ
 ☎075(492)8845

引き続き感染予防対策をお願いします

- 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

①~⑥に該当する方は
利用できません

なぞり書き



27日(土) 午前10:00~11:30

31日(水) 午後1:30~3:00

持物 鉛筆(Bや2B)、消しゴム
 必要な方はメガネ

申込不要

ご注意 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 なぞり書きは「読み書き」と「鑑賞する」脳が活性化すると期待されています



いきいき百歳体操

1日(月) 午前 ①10:00~ ②11:00~

6日(土) 午前 ①10:00~ ②11:00~

20日(土) 午前 ①10:00~ ②11:00~

30日(火) 午前 ①10:00~ ②11:00~

31日(水) 午前 ①10:00~ ②11:00~

申込→7月20日(水) 午前9時から(電話可)

定員 ①②各14名(先着順)

持物 水分補給の飲物

ポイント DVDを見ながら筋力運動しましょう!



<p>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</p> <p>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</p>	<p>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</p> <p>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</p>
---	---

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。

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