

北老人福祉センター  
ふれあいだより  
**5月号**  
令和6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  
☎075(492)8845

**利用条件**京都市内在住60歳以上の方  
**利用料**無料(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  
**利用者カード**初めてのの方は受付へ  
申込みは本人に限ります(代理、FAX不可)



## 看護師目線の知恵袋

**日程** 5月9日(木) 2:00～3:30  
**申込** 4月26日(木) 午前9時から(電話可)  
**定員** 20名(先着順)  
**場所** 娯楽室  
**講師** 暮らし整えナース 富樫 晴美氏  
**持物** メモを取る方は筆記用具

ポイント

看護師の娘が母にしてきた工夫のあれこれをお話いただけます。高齢の親御さんがおられる方もご参加ください。介護についての疑問をお持ちの方の参考にさせていただきます。

着任ご挨拶 北山所長

4月1日付けにて当センター勤務を命ぜられ、この度着任いたしました。今後は微力ながら、全力を尽くしてまいりますので前任者と同様、ご支援、ご鞭撻をお願い致します。

着任ご挨拶 松田

洛西老人福祉センターより移動してまいりました。皆さんのお役にたてますように初心にかえって頑張ります。よろしくお願いたします。

退職ご挨拶 小林所長

短い期間ではありましたが、皆さまには、色々ご協力いただき有難うございました。当センターで、楽しい時間を過ごしてください。大変お世話になりました。

退職ご挨拶 米沢

4年という短い間でしたが、皆さまにはいつも温かく接していただき感謝申し上げます。これからもますますセンターをご利用いただき明るく楽しく元気よくお過ごしいただければ幸いです。皆様のより一層のご健康を心よりお祈り申し上げます。

シリーズで開催します。

つながるサロン

## ケアマネジャーって知っていますか

介護保険シリーズ1

**日程** 5月23日(木) 1:30～3:00  
**申込** 4月25日(木) 午前9時から(電話可)  
**定員** 15名(先着順)  
**場所** 娯楽室  
**講師** 紫野包括圏域 ケアマネジャーさん  
**持物** 筆記具、飲物

ポイント

介護保険について知っていただくために開催している講座です。

第1回 同好会世話人会開催のお知らせ

令和6年5月29日(水)

午前10:00～11:30予定(娯楽室)  
各同好会にお一人(令和6年度世話人および代理人)がご出席ください。内容は高齢者自主活動の運営について、発表会、作品展について  
世話人さん 1年間お世話になります。  
よろしくお願いたします。

## 「踊る理学療法士 ほーりーの健康講座！」


**日程** 5月30日(木) 10:00～11:00  
**申込** 5月7日(金) 午前9時から(電話可)  
**定員** 20名(先着順)  
**場所** 娯楽室・ホール  
**講師** 理学療法士 堀川 能興氏  
**持物** 飲み物、動きやすい服装

ポイント


京都大学医学部出身の理学療法士さんによる健康講座です。京都市内3か所の福祉センターにて、シニア世代の健康増進のためのフォークダンス講座を受け持たれています。堀川よしとも先生による体も心も健やかにするための講座！高率のよいトレーニングの方法や気持ちを楽しくする健康ダンスを体験していただけます。

今月のテーマ  
お問合せ下さい

# 脳活体操いきいき広場

**日程** 5月22日(水) 1:30~2:30  
**申込** 4月24日(水) 午前9時から(電話可)  
**定員** 18名(先着順) **場所** ホール   
**講師** 北区地域介護予防推進センター  
**ポイント** 椅子に座って軽い脳トレ体操をします

# 楽しい折り紙

**日程** 5月20日(月) 9:30~11:00  
**申込** 4月26日(金) 午前9時から(電話可)  
**定員** 14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

# いきいき百歳体操

**5月の日程**  
18日(土) ①9:20~②10:10~③11:00~  
25日(土) ①9:20~②10:10~③11:00~  
**申込** 4月27日(土) 午前9時から(電話可)  
**場所** 娯楽室  
**定員** ①②③各14名(先着順)  
**持物** 水分補給の飲物  
DVDを見ながら筋力運動を行います



# なぞり書き

**5月の日程** **ご注意**: 毎回同じ内容です  
①13日(月) 10:00~11:30  
②18日(土) 10:00~11:30  
③18日(土) 1:30~ 3:00  
④23日(木) 10:00~11:30  
⑤27日(月) 10:00~11:30  
**定員** 各14名(先着順)  
**申込** 4月20日(土)(電話可)  
**持物** 鉛筆(Bや2B)、消しゴム、メガネ等  
**注意** いずれか1日に参加してください  
**ポイント** 最近、文字を書いていますか? 俳句や小説などをなぞってみましょう。



# いきいき百歳体操&かみかみ百歳体操

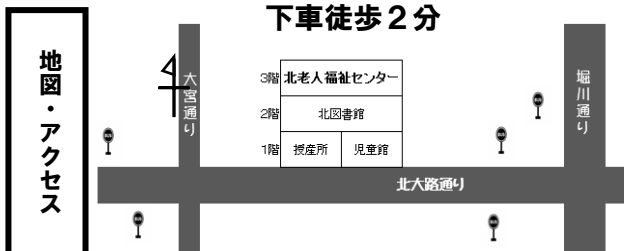
「いきいき百歳体操(短め)」とお口の運動  
「かみかみ百歳体操」をセットで行います

**5月の日程**  
8日(水) ①9:20~②10:15~③11:10~  
22日(水) ①9:20~②10:15~③11:10~  
**申込** 4月24日(水) 午前9時から(電話可)  
**定員** ①②各13名(先着順)  
**場所** ホール ※マスクは自由  
**持物** 上履き、または滑りにくい靴下、飲物  
**ポイント** DVDを見ながら全身の筋力運動と口腔機能向上のお口の体操を行います

# 北老人福祉センターの広報紙「ふれあいだより」

こんなところにもあります  
・北区役所1階と3階 ・北郵便局 ・北図書館  
・北いきいき市民活動センター ・エムジー大徳寺店  
・鞍楽ハウディのスーパー ・イオンモール北大路  
・デイリーカナートイズミヤ千本北大路店  
・京都銀行紫野支店 ・京都銀行鞍馬口支店  
・京都銀行上堀川支店 など  
(発行日から数日かかる場合があります)  
(枚数に限りがあります、ご了承ください)

市バス「北大路堀川」または「大徳寺前」  
下車徒歩2分



駐車場はありません。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

ラインのお友だち♪

発行日に「ふれあいだより」を配信します  
(情報発信のみで返信は行いません)



京都市北老人福祉センター  
LINE 公式アカウント

ID検索なら→ @333zkezm

