

北老人福祉センター

ふれあいだより

2012年 11月号

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
TEL・FAX
492-8845

<バス停>



大徳寺前、または
北大路堀川、下車
徒歩5分
「北図書館」上
3階です

*老人福祉センターは、市内在住で60歳以上の方ならどなたでも、お住まいの行政区関係なくご利用いただけます。

健康ひろば 11月15日(木)~スタート!

健康で豊かな人生



「男の体操教室」で人気の講師：土田謹一先生に、男性ばかりでなく、女性にも土田先生の健康法を教えていただきたいと、健康ひろば「カラダ・リフレッシュ！めざめさせよう…自分の身体」と題し、毎月1回、申込不要（参加自由）の「つどい」スタイルで開催することになりました。
お家でも出来る、簡単健康維持のための体操や食事の取り方など、幅広く教えていただきます。

一日のスタートは、
朝！
めざめの体操から

毎月第3木曜日 午後1時30分から (月1回)
北老人福祉センター 娯楽室

※申込は不要ですが、当日参加者が多数になった場合、使用会場の都合上参加をご遠慮いただくことがあります。あらかじめご了承ください。
参加される時は、フェイスタオルをご持参ください。

あけまして
おめでとう



今年も、残り二ヶ月あまりになりました。
郵便局の年賀状受付は、十月十五日からです。
お早めに、ご用意ください。

【申込み】 十月二十四日(水)より先着順

【定員】 十六名

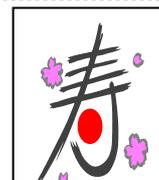
【持ち物】 筆ペン(中字用)・のり・ハサミ

【材料費】 二百円(はがき・和紙代)

【講師】 國友 米子氏

【場所】 北老人福祉センター 教養室

【日時】 十一月十七日(土) 午前十時~正午



最近、年賀状をパソコンやプリントで作ったり、印刷屋さん頼んだりすることが多くなっているように思います。
この講座に参加いただき、今年の年賀状は、ぜひ、ご自分で書いたオリジナル年賀状を出していただきたいと思います。

講座

「ペン習字講座」

“市民すこやかフェア” 2012



9月に開催された「すこやかフェア」、舞台発表に出演されたソングフレンズ煌きの皆さん、「ピンクのネーム入りTシャツ!」とっても似合ってステキでした。最終日の最後の出演「お疲れ様でした!」作品展示で出展いただいた手芸・小物編物・色えんぴつ画の皆さん、ありがとうございました。



8月に紫野児童館の児童の皆さんといっしょに、牛乳パックで作った「ランドセルの小物入れ」を、すこやかフェアの世代間交流事業の展示ブースで出展したところ「かわいい〜!」「作りたいので教えてほしい」等の嬉しい声、問合せをいただきました。

8月に紫野児童館の児童の皆さんといっしょに、牛乳パックで作った「ランドセルの小物入れ」を、すこやかフェアの世代間交流事業の展示ブースで

紫野児童館開催 ふれあい卓球大会

交流

毎年恒例の、紫野児童館の主催で開催いただく「ふれあい卓球大会」に、今年も北老セン卓球有志メンバーの皆さんが参加されました。

「久々の子どもさん達との交流を楽しみました!」とお茶もいただいて、ほんとうに「ありがとうございました!」



北老センの利用者野村さんの三二田植え教室



交流



「今年も色々ありました!」でも何とか無事、稲刈りができました。「みなさん、ご苦労様でした!」

【同好会世話人会の報告】

*9月29日(土)午前・午後と開催しました!

●主な報告事項

会議報告

○センターからの連絡事項として、下記の4点を連絡・確認しました。

(1) 台風接近時の利用について(開所・閉所)

暴風警報に注意!

・詳細については、世話人の皆さんに文章で確認し、会員の皆さんに報告いただくようにしています。何か不明な点がありましたら、事務室にお問い合わせください。

(2) 10月17日開催の北警察による「交通安全教室」の参加への呼びかけ

・「安全行動でイキイキ長生き」を合言葉に、センター付近で高齢者の交通死亡事故が数件発生している中、日暮れが早くなるこの時期に、安全な歩行について「交通ルール」等を正しく理解していただくことを目的に開催。

(3) 事業企画委員会“シルバーと呼ばれたくない仲間たち”の事業について周知

・センターだよりでお知らせしている事業への参加と、利用者さんからの事業企画の提案をお願いした。

(4) 電気の変電設備の取換え工事と、エレベーターの取換え工事について

・上記の工事の際に、停電になること、エレベーターが使用できなくなることを説明、協力をお願い。

◎各同好会との協議事項については、下記の3点について話し合いを行いました。

(1) 平成24年度、後期10月からの同好会運営について

(2) 平成25年度に向けた「同好会会則」の見直しについて

(3) 今年度の教室・同好会の「発表会」開催について

・作品展示は、事務室にて11月29・30日の2日間、開催することを決定し報告した。

※舞台付娯楽室とホールを使用する発表会については、只今調整中!決定次第お知らせします。

発表会をお楽しみに!

フレイ スマイル



集合場所に、これが目印です！

“シルバーと呼ばれたくない仲間たち”
11月事業 健康・洛楽ウォーク

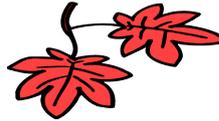


『きぬかけの道から一条天皇陵参拝と

龍安寺の秋をたずねて』

11月、赤や黄色に染まった木々の紅葉を楽しみながら、源氏物語のロマンを訪ねて一条天皇陵参拝と龍安寺を拝観します。金閣寺から御室仁和寺まで続く「きぬかけの道」の紅葉も見頃、ゆっくりと楽しみながら歩けるコースです。皆様のご参加をお待ちしています。

開催日：11月29日（木）



集合時間：午前9時50分（時間厳守）

集合場所：北老人福祉センター正面玄関前
（北大路通り北側、1階自動ドア前）

参加費：500円（龍安寺拝観料）

※小雨決行

申込受付

★11月1日～17日（土）

定員20名、先着順

*北老人福祉センター事務室まで
来所の上、お申込みください。

行程

北老人福祉センター正面玄関前（午前9時50分）

市バス12番乗車



立命館大学前下車

↓ きぬかけの道ウォーク
一条天皇陵参拝

↓ 龍安寺拝観（正午ごろ解散）



＜事務局からのお願い＞

皆さんの興味のあること、勉強してみたいこと等、楽しい、面白い企画をお待ちしています。気軽に、エントリー用紙に記入して、投函してください！

9月の事業報告

地域の寺社の由来をたずねて

「半木神社～上善寺～天寧寺～

上御陵神社まで、北を歩きました！」

台風が京都に接近する前日の9月29日（土）に、府立植物園南門から出発、心地よいお天気に恵まれ一行は、植物園内もアチコチ寄り道を楽しみながらコースを歩きました。



皆さん楽しい一日でした！



植物園内で珍しい高山植物を、見つけました。京都初です！



賀茂川の木陰でちょっと小休止！勉強は忘れません。

12月事業予告

“シルバーと呼ばれたくない仲間たち”
北老人福祉センター 共催イベント

「お楽しみXmasイベントに親睦・交流昼食会付」を企画中です。皆さんに楽しんで参加いただけるイベントを考えています！

「交流昼食会」は、希望される方だけの参加です。★お楽しみXmasイベントだけの参加でもOKです。

開催日：12月22日（土）

時間：午前10時～12時

場所：北老人福祉センター 娛樂室

★交流昼食会（希望者のみ）

場所：お食事処やまざき（和食、送迎付）

会費：2,000円（昼食事代のみ）

昼食会場でも楽しい交流・忘年会になるような催しを企画中です！