

# かみぎょう 12月号

## 老人福祉センターだより

社会福祉法人 京都市社会福祉協議会  
京都市上京老人福祉センター  
〒602-8383 京都市上京区西今小路町797  
TEL 464-4889 FAX 464-2981  
http://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp/kamigyou.html  
第331号 2021年11月20日発行



### ひだまり広場体操

申込  
不要

外の空気を吸いながら、気持ちよく体操してみませんか？  
どなたでもご参加いただけます！

**日時** 毎週火曜日～金曜日 午後1時30分～2時

**場所** 当センター ひだまり広場

**持物** 水分補給用飲み物



主催:上京区地域介護予防推進センター

※昼12時の時点で雨天の場合は中止です。開催に関するお問合せは  
上京老人福祉センター(☎464-4889)まで。

### ぽかぽか体操

**日時** 12月8日(水)・22日(水)  
午前10時30分～11時30分

**場所** 当センター ホール

**講師** 下岡 佐知子 氏 **定員** 15名(先着順)

**申込** 11月24日(水)午前9時から電話・来所で

※ 参加できるのは1回です。①か②を選んでください。

※ いきいき筋トレに登録されている方は申込できません。



### 漢字ドリルで脳トレ!

漢字の読み書きにチャレンジ!漢字ドリルで脳を活性化  
させませんか?

**日時** 12月17日(金)午後2時～3時

**場所** 当センター ルーム

**定員** 27名(先着順) **持物** 筆記具、スリッパ

**申込** 11月29日(月)午前9時から電話・来所で

### 京の歴史と文化 鴨川歴史散策 ～荒神橋から下鴨神社～

**日時** 12月24日(金)午前10時～11時30分

**場所** 当センター ルーム ※実際に散策するわけではありません

**講師** 元京都市考古資料館館長 永田 信一 氏

**定員** 27名(先着順) **持物** 筆記具、スリッパ

**申込** 12月3日(金)午前9時から電話・来所で

### 地域支え合い活動入門講座 誰にとっても“居場所”のある暮らしラボ! ～①居場所を知ってみよう!～

孤立が問題になったコロナ禍で、「誰にとっても“居場所”のある暮らし」が注目されています。今回の居場所ラボでは、「どういう居場所活動があるのかな?」「わたしたちの“居場所”て何だろう?」ということを知って・考えられる講座を目指しています。“居場所”が気になっている方、是非、ご参加ください!

**日時** 12月16日(木)午後1時30分～3時00分

**場所** 当センター ルーム

**講師** 上京区内で居場所づくり活動をされている方

**定員** 20名(先着順) **持物** 筆記具

**申込** 上京区地域支え合い活動創出コーディネーター

(上京区社会福祉協議会) 電話075-432-9535

FAX075-432-9536 こちらからも申し込みます→



### 写真で見る日本の祭り

「祭り」をテーマに全国各地の写真を見る会です。

**日時** 12月21日(火)午後2時～3時30分

**場所** 当センター ルーム **講師** 岩崎 三之利 氏

**定員** 27名(先着順) **持物** 水分補給用飲み物・スリッパ

**申込** 11月30日(火)午前9時から電話・来所で

京都市×ソフトバンク 連携事業(上京区版)

### スマホ入門講座



スマートフォンを触ったことがない、初めての方を対象とした講座です。お一人様一台、スマホを貸与いたします。

スマホに興味はあるけれど、「よくわからない…」、「インターネットもよくわからない…」という方、是非ご参加ください!

※11/4(木)の「スマホ初心者講座」に参加された方は、ご遠慮ください。

**日時** 1月18日(火)午後1時30分～3時30分

**場所** 当センター ルーム

**定員** 15名(先着順) **持物** 水分補給用飲み物・スリッパ

**申込** 12月23日(木)午前9時から電話・来所で

申込みのご注意!! ⇒ ご本人による申込みに限ります(代理・FAX・メール不可)

## 介護予防講座よってや 「写真で見る映画の街 京都」

「映画」をテーマに、昔の写真をたくさん見せていただきます。懐かしい思い出がよみがえります！

日時 1月11日(火)  
午後2時～3時30分

場所 当センター ルーム

講師 岩崎 三之利 氏

定員 27名(先着順) 持物 水分補給用飲み物・スリッパ

申込 12月21日(火)午前9時から電話・来所で



## 年末年始の休所日について

12/29(水)～1/3(月)まで

1/4(火)より通常通り開所いたします。



ポイントを貯めて応募しましょう！

紙面に掲載の事業はすべて5ポイントです。

## 老人福祉センター利用にあたってのお願い

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

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。

- 1 ご自宅で、検温・健康チェックを行ってください。
- 2 センターでは、体調確認表にお名前と体温を記入していただきます。マスクなし、はだし(靴下なし)では入っていただけません。
- 3 正しく、マスクを着用してください。こまめな消毒・手洗いをお願いします。密集・密接は避けてください。
- 4 センターから帰る前にも、手洗い・消毒をしてください。センター利用後、体調不良になった場合は、ただちにセンターへご連絡ください。

## 同好会(サークル)に入いませんか？

何か新しいことを始めてみませんか？

見学・会費など、内容のお問合せは ☎464-4889 へ

水彩画 第1・3火曜 10時～12時	自由画コスモス会 第2・4火曜 10時～12時	パッチワーク同好会 第2・4月曜 10時～12時	スクエアステップ 第2・4月曜 10時30分～12時20分	今小路連歌・連句 第2・4水曜 10時～12時
俳句 つばみ句会 第2金曜 10時15分～12時15分	書道 めぐみ会 第2・4金曜 1時～2時45分	俳句 楽笑(らくしょう) 第3水曜 10時15分～12時15分	花を愛でる会(華道) 第3木曜 1時30分～3時	茶道(裏千家) 第3土曜 1時～3時



上京老人福祉センターご利用案内  
利用資格:市内在住の60歳以上の方  
利用料:無料(但し、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  
その他:駐車場なし 駐輪場あり

本紙は、上京区役所、区内の地域包括支援センター等にも設置しています。  
京都市長寿すこやかセンターのホームページからも閲覧することができます。  
<http://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp/>

天神さんの近くです

