

かみぎょう 5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288号 平成30年4月15日発行

5月の行事・講座のご案内 お気軽にご参加ください!

成年後見講座

成年後見制度とは、認知症や障害などで判断能力が不十分な方々を保護し、支援する制度です。「自分のため、家族のために知っておきたい」といった方々のご参加をお待ちしています。

日時：5月29日(火) 午前10:30~12:00

場所：当センター ルーム

講師：京都市成年後見支援センター

定員：30名(先着順)

申込：5月15日(火)より電話または来所にて受付

費用：無料

申込必要

水分補給・熱中症予防



これからの季節、熱中症が心配です!

熱中症予防や健康維持に水分補給が大切です。賢い水分補給のコツなど、正しい知識を今一度学びましょう!

日時：5月29日(火) 午後2:00~3:00

場所：当センター ルーム

講師：大塚製薬株式会社

定員：30名(先着順)

申込：5月15日(火)より電話または来所にて受付

費用：無料

申込必要

上京交通・ 防犯安全教室



交通安全、各種詐欺など、昨今急増するトラブルについて、あなたの身を守るための大切なお話です。

日時：5月30日(水) 午後2:00~3:00

場所：当センター ルーム

講師：上京警察署 交通課、生活安全課

定員：30名(先着順)

申込：5月16日(水)より電話または来所にて受付

費用：無料

申込必要

紋切り「花」

脳トレにも♪

申込必要

江戸時代から続く紋切り遊び。

紙を折って切り、開けるといろいろな「紋」が出来上がります。

日時：5月30日(水) 午前10:00~11:30

場所：当センター ルーム

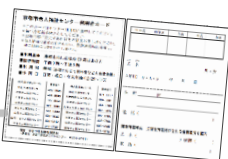
定員：20名(先着順)

申込：5月16日(水)より電話または来所にて受付

費用：無料

持ち物：折り紙(普通サイズ15cm×15cm)10枚
はさみ、カッター、カッターマット(あれば)

センター利用者カードの 登録・更新をお願いします



当センターをご利用の方に「利用者カード」の登録をお願いしています。このカードは全センター共通で、緊急時などの際、迅速に対応させていただくためのものです。他センターで登録済みの方も、一度事務所へご提示ください。

上京防災講座

～備えあれば憂いなし～

申込必要

日時：5月28日(月) 午前10:45~12:00

場所：当センター ルーム

講師：日本防災士協会 防災士

定員：30名(先着順)

申込：5月14日(月)より電話または来所にて受付

費用：無料

介護予防講座 よってや

申込不要

ちょっと体操してみませんか？
無理なく、からだのすみずみまで動かし、心もからだもリフレッシュしましょう♪
対象：65歳以上の方
日時：5月8日（火）午後2：00～3：30
場所：当センタールーム
講師：上京区地域介護予防推進センター職員他
費用：無料
共催：上京区地域介護予防推進センター

楽しんで！脳トレ & 折り紙サロン

申込不要

自由参加の脳トレ、折り紙サロンです。
脳トレだけ、折り紙だけでもOK！
日時：①5月9日（水）②5月25日（金）
脳トレ：午後1：00～2：00
折り紙：午後2：30～4：00
場所：当センター ホール
講師：二井本澄代氏、センター職員
費用：無料
持ち物：なし



広報紙掲載事業はすべて「いきいきポイント（5ポイント）」対象です（予定）

「ころぼん塾」

＜上京区地域介護予防推進センターからのお知らせ＞

運動器の機能向上プログラムのご案内～始めましょう！健康増進・介護予防～

●元待賢小学校

5月～7月の毎週火曜日×12回 10:45～11:45
5/1・8・15・22・29（5/3はお休み）、6/5・12・19・26
7/3・10・17（7/24・31はお休み）

【対象】上京区内にお住まいの65歳以上の方 【定員】10名程度

◆お問い合わせ・お申込みは ⇒ 上京区地域介護予防推進センター TEL:417-4707

職員の人事異動がありました

この度3月末をもちまして退職いたしました。

11年間の長きにわたり、ご利用者の皆さまには大変お世話になりました。

毎日元気を戴きながら楽しく仕事をし、また人生での有意義な時を過ごすことができたと感謝しております。そして、皆さまのご健康とご多幸を祈念しております。ありがとうございました。



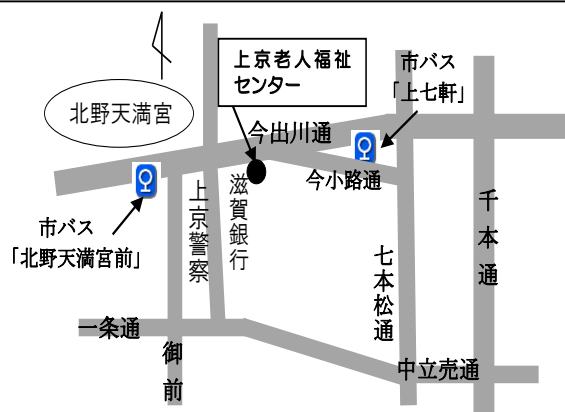
山本 氏恵

この度、左京から上京老人福祉センターに異動して参りました。毎朝、「すこやか体操」に多くの方がお越しになり、しっかり頭と体を動かしておられる姿に大変パワーを感じます。これからも、皆さまが気持ち良くセンターをご利用いただけますよう努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

米沢 真理子

2月から、上京老人福祉センターに勤務しております。慣れないことばかりですが、利用者さんが気軽に足を運んでいただける場所作りに努めてまいります。どうぞよろしくお願いたします。

吉田 朋子



《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/>