

かみぎょう 11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330号 2021年10月20日発行



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

センターをご利用されるには、利用者カードの登録をお願いしております。また、一度発行された方も年度更新が必要です。発行・更新手続きは、事務所で行いますので、お申し出ください。

①ご自宅で	②利用時(センターに来たら)
<p>お出かけ前に検温・健康チェック 健康チェックリストで毎日の体調を確認しましょう</p>	<p>検温 お名前・体温の記入 平熱より高い発熱 マスクなし はだし(靴下なし)</p> <p>→ センターを利用 できません</p>
③利用中(センターの内では)	④利用後
<p>正しくマスクを着用しましょう こまめな消毒・手洗い ハンカチやタオル、スリッパを持参しましょう 定期的に空気を入れ替え換気しましょう 適宜、水分補給をしましょう 密集・密接を避ける 距離をとり、会話は短く大声を避けて 必要最小限にしましょう</p>	<p>備品の消毒 使用した机・椅子などの消毒にご協力ください</p> <p>手指の消毒 帰る前にも手洗い、消毒をしましょう</p> <p>体調不良の連絡 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>
<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。</p> <p>感染者の発生等、緊急時にセンターから連絡できるよう、「利用者カード」の発行・更新をお願いします。</p>	

ひだまり広場体操

申込不要

運動の秋！外の空気を吸いながら、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。

「ラブレ菌」で大注目 京都伝統の味 すぐき漬けが出来るまで！！



京都で古くから愛され、京都三大漬物と呼ばれる「すぐき」について紹介します。すぐきに含まれる「ラブレ菌」は免疫力向上につながると言われています！

日時 11月22日(月)午後1時30分～2時30分
場所 当センター ルーム

講師 産業観光局北部農業振興センター 所長 大谷 裕之 氏
定員 27名(先着順)

申込 11月1日(月)午前9時から電話・来所で

ぽかぽか体操

日時 11月10日(水)・24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 10月26日(火)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 11月19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 10月29日(金)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)

京の歴史と文化 京(みやこ)の考古雑談2 ～歴史を探る発掘調査の魅力～

日時 11月26日(金)午前10時～11時30分
場所 当センター ルーム ※散策ではありません
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 11月5日(金)午前9時から電話・来所で

スマホ安全教室 ～ワンクリック詐欺・不審メール編～

スマートフォンを使っている方や使ってみたく思っている方！是非、ご参加ください！

日時 12月4日(土)午後2時～3時
場所 当センター ルーム
講師 京都府警察ネット安心アドバイザー
定員 20名(先着順) **持物** 筆記具、スリッパ
申込 11月13日(土)午前9時から電話・来所で



健康ポイント 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。

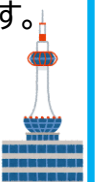
同好会(サークル)に入いませんか？

介護予防講座 よってや

「京都に住んで45年私の好きな京都」

京都の名所や食べ物、名物等の情報を紹介します。
京都の新たな魅力が発見できるかも！？

日時 12月14日(火)午後2時～3時
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
定員 27名(先着順) **持物** 筆記具、スリッパ
申込 11月25日(木)午前9時から電話・来所で



台風等接近時のセンターの対応について

1. 午前7時現在、京都・亀岡地域に、「暴風警報」又は、「特別警報」が発令中の場合は、臨時閉所とします。
 2. 開所中に、「暴風警報」又は、「特別警報」が発令された場合は、事業を中止し、臨時閉所となります。
 3. センターからは、事業の中止、再開の連絡は致しません。
- (注) テレビ、ラジオ、インターネット等の気象情報に十分ご注意ください。



スポーツの秋！芸術の秋！

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

気功健康体操

第2・4金曜
10時30分～12時

俳句 楽笑(らくしょう)

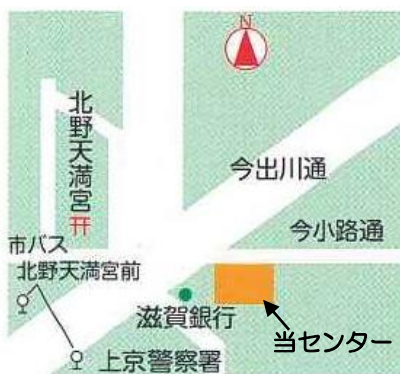
第3水曜
10時15分～12時15分

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

