

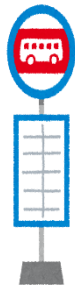
# 北老人福祉センター



## ふれあいだより

### 2018年8月

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、又は  
北大路堀川下車  
徒歩5分  
北図書館(2階)上  
3階です

老人福祉センターのご利用について

#### ■利用条件

京都市内在住 60歳以上の方

#### ■利用料

無料(材料費など実費負担あり)

#### ■センター開所時間

午前9時～午後5時

#### ■センター休所日

日曜、祝日、年末年始

■初めてご利用の方には、各老人福祉センターの窓口で利用者カードを発行しています。

※駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。自転車等で来所される場合は、決められた所定の駐輪場をご利用ください。

### 京都市老人福祉センターの利用者カード

当老人福祉センターをご利用の方には、利用者カードの登録をお願いしております。既にお持ちの方も改めて登録していただく必要がありますので、事務所へお声掛け下さい。このカードは、京都市内にある17ヶ所の老人福祉センター共通のもので、緊急時に迅速に対応するために必要となります。センターをご利用の際は必ず携帯下さいますようお願いいたします。

### \*同好会世話人会議を開催しました\*

6月29日(金)新年度第1回目の「世話人会」を開催しました。世話人の皆様にはお忙しい中ご出席いただきありがとうございました。

本年度の合同発表会の日程を協議いただき決まりました。

舞台発表：10月30日(火)/31日(水)

作品展示：11月29日(木)/30日(金)

合同発表会の運営委員会を下記のとおり開催いたします。参加のない同好会のお世話人さんもお参加宜しくお願い致します。

舞台発表運営委員会：8月29日(水)

作品展示運営委員会：9月13日(木)

### 「汗をかくのも悪くない」

陽射しがまぶしく、猛暑日が続いています。炎天下のもと、外出する気が失せて、つつい涼しい場所で過ごしてしまいがちです。汗をかくのは避けたいと思う方、「汗」って大事な役割があるのはご存知でしょうか？

汗には体温を調節する役割があります。ヒトは、進化の過程で熱に弱い脳や体の組織を守るために汗を体に備えました。暑い日は、発汗作用が働き、体温の上昇を防いでくれます。発汗作用は、体を動かすことや外の気温上昇によって働きます。しかし、運動不足やエアコンの使い過ぎを繰り返すと発汗作用が弱くなります。発汗作用が弱まると、体温の調節機能は鈍くなり、熱中症に陥る可能性も高くなります。また、汗は体内の老廃物の排出にも一役買っているため、体内の循環を促すためにも汗をかくことは大切です。炎天下の中で運動は避けるべきですが、ストレッチや足踏みなど涼しい場所で少し汗をかく程度、軽い運動習慣をつけてみませんか？

北区地域介護予防推進センター  
健康運動指導士 樫本 俊兵

## 『浴衣の着付け教室』報告

7月5日(木)健康歌謡舞踊の永岡先生に「浴衣の着付け」を教えていただきました。これから、夏祭りや花火大会、夏のイベントが目白押しです。

帯結びもお孫さん用に「蝶々結び」と自分で結ぶ「貝の口」を教えていただきました。永岡先生ありがとうございました。



次回  
は8月9日  
午後1時  
30分  
〜  
午後

センターの会場・備品は元の状態に戻し、ロッカーも正しく施錠してください。締まらない時は職員に声をかけてくださいね。

## 地域包括支援センター ってどんなところ？ —役割と活動—

日時:8月31日(金) 午後1時30分〜  
場所:ホール  
講師:京都市原谷地域包括支援センター長  
古川 美佳 氏



今回は、総合相談の内容、介護予防、認知症カフェ、高齢者の行方不明のお話など、実際にあったお話を交えながら、地域包括支援センターの活動と役割をお話させていただきます。

どんな人がいほるんやろう？  
何を聞いたらええんやろ！  
家族の介護で困った！  
ご近所さんが気になる！  
どんな時に連絡する？



## 台風接近時のセンターについて

1. 午前7時現在京都・亀岡地域に暴風警報・特別警報が発令中の場合は、臨時閉所とします。
2. 開所中に暴風警報が発令された場合は、事業は中止し、臨時閉所となります。
3. 臨時閉所中に暴風警報が解除された場合は、開所となります。

※ご不明な点は、その都度センター職員におたずねください。

## 高齢者いきいき講座

### 救急医療情報キットの作成

8月30日(木) 13:30〜 ホール  
参加費:100円+コピー代

講師:中村和代さん(すこやか体操インストラクター)  
自分の医療情報や緊急連絡先を記入した用紙や保険証のコピーを容器に入れて、救急隊員に見つけてもらって、迅速な処置や搬送のために役立ててもらおう!というものです。



## 大人のぬり絵を楽しむつどい

8月 2日(木) 13:30~15:00  
8月21日(火) 10:00~11:50  
場所:教養室

- ※ 色えんぴつはあれば持ってきてください。
- ※ 台紙 10円・見本 50円
- ※ アドバイザー 小林 幹夫氏

## みんなで踊ろう盆踊り

8月15日(木) 10:00~11:45  
8月23日(木) 13:30~15:00

