

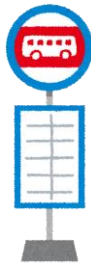
北老人福祉センター



ふれあいだより

2017年12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。

「同好会合同発表会作品展覧会」

開催いたしました

日頃の活動の成果を展示いただき
多くの方にご来場いただきました。



KITARO サンタ大募集！！

毎年恒例となっています、北老セン『KITARO サンタ』**サンタウォーク**を今年も実施いたします。

北警察の婦警さんと一緒に年末年始の交通安全「歩行者の安全と自転車への注意」の呼びかけを行いたいと思います。

多くの皆さんの**サンタウォーク**へのご協力と参加をお待ちしています。

実施日 12月22日（金）午前10時～

参加いただける方は、12月16日（土）までに北老セン事務室にお届けください。



「健康づくり」でポイントをためて応募しよう！

ポイント手帳の配布が始まりました。事業や教室、同好会に参加してポイントをためましょう。

詳しくは「健康長寿のまち・京都 いきいきポイント手帳」をご覧ください。



KITARO やわらか頭教室

【介護予防推進センターとの共同事業】

日時 毎月第1・2・3・4木曜日

① 9:30～10:30

② 10:45～11:45

会場 ホール

定員 各12名

申込 12月5日(火)～12月12日(火)

※定員を超える場合は推進センターで抽選を行い後日ご連絡いたします。

KITARO ハッスルマッスル

【介護予防推進センターとの共同事業】

1月から申込制に変わります。

AM

日時 毎月第1・3 火曜日

① 9:50～10:50

② 11:00～12:00

PM

日時 毎月第1・3 水曜日

① 13:30～14:30

② 14:40～15:40

会場 娯楽室東西

定員 各26名

申込 12月5日(火)～12月12日(火)

※定員を超える場合は推進センターで抽選を行い後日ご連絡いたします。

※電話・代理申込みは出来ません。

インフルエンザの感染予防対策に水分補給

冬本番！気温の低下とともに、空気も乾燥してくるとインフルエンザなどのウィルス感染が心配になりますね。

予防法として手洗い・うがい、栄養、睡眠が有名ですが、他にこまめな水分補給も感染予防になります。

身体の水分が少なくなるとウィルス等を排除する働きをする鼻や喉の粘膜も乾燥してしまうので、できるなら約30分おきに一口ごっ！口の中が潤う程度でいいので、水分補給を心がけましょう。

京都市北区地域介護予防推進センター
藤林 通代（管理栄養士）

職員異動のお知らせ

11月1日より下京老人福祉センターより異動してまいりました徳岡慶子と申します。

未熟者ゆえ、皆様にはご迷惑をお掛けすることも多いと思いますが、あたたかいご理解とご協力をいただけますようお願い致します。



年末大掃除お手伝い隊 大募集



職員とともに北老セン年末の大掃除にご協力していただける方を募集させていただきます。

12月28日（木）9時～正午

年末で皆さん何かとお忙しいとは思いますが、日頃利用いただいている老センを「きれいにして新しい年を迎えよう」と思っていただけの方、お時間を作っていただけましたらとても嬉しいです。

当日お手伝いいただける方は事務所にお声掛けください。ご協力お願い致します。

