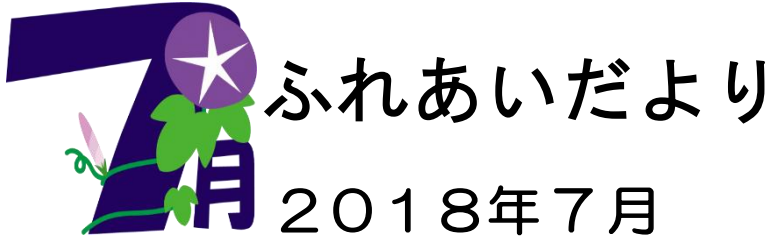
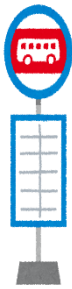


北老人福祉センター



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。

『すこやか健康講座』

【健康の秘訣は健やかな腸から】要申込

「クイズや腸年齢チェックシート、座りながら出来る簡単な脳トレ体操等楽しく学べます。

日 時：7月26日(木)

午後1時30分～2時30分

場 所：北老人福祉センター 娯楽室東西

講 師：近畿中央ヤクルト販売(株)

戸川 真早美氏

対 象：京都市在住の60歳以上の方

※筆記用具をご持参ください

定 員：30名(定員になり次第締切ます)

申 込：6月28日(木)～

『紫野児童館との交流』

【将棋の先生】

毎年恒例の紫野児童館の子供たちに、将棋の指導をお願いし、6月4日～6月15日までの2週間勝負の時間を割いてご協力いただきました。本当にありがとうございました。

将棋指導協力

近江氏、上野氏、的場氏、升田氏、歓峰氏、東元氏



吉川氏の7名の皆さん



同好会世話人会のお知らせ

新年度第1回目の「世話人会」を開催します。役員の皆様、1年間同好会の運営をよろしくお願い致します。

※同好会のお世話人の方には、万障繰合せのうえご出席くださいますようお願い致します。

【日 時】6月29日(金) 午後1時30分～

【会 場】北老人福祉センター/娯楽室東西

『STOP!熱中症』報告

5月24日(木)(株)大塚製薬工場のサプリメントアドバイザー日下部純子氏に熱中症の予防についてお話しいただきました。

「普段から水分補給しているから自分は大丈夫」と思っている間に熱中症になっていた。そんな時の対処の仕方や予防の方法を解りやすくお聞かせいただきました。

皆さん熱心に耳を傾けておられました。

次回は6月28日(木)

卓球利用登録について



7月20日(月)より受付

- ◇ ダブルス4グループを解散して1グループに統合します。
- ◇ 5Gを終了してシングルに移行します。
- ◇ ダブルスとシングルの重複登録は禁止します。
- ◇ 実施は8月1日からとし、登録の受け付けを7月20日～受け付けます。

みんなで踊ろう盆踊り

7月12日(木) 13:30~15:00

娯楽室 東/西

※ 指導者はいませんが、みんなで楽しく踊りましょう!

※ サポーターさん大歓迎



大人のぬり絵を楽しむつどい

7月 5日(木) 13:30~15:00

7月19日(木) 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

※ 支援サポーターさんがおられます。

『暴風警報』・『特別警報』が発令された場合のセンター/利用について

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、臨時閉所します。

②開所中に暴風警報又は特別警報が発令が発令された場合は、ただちに利用を中止し臨時閉所します。利用者の皆様には速やかに帰宅していただきます。

③臨時閉所中に暴風警報が解除された場合は、安全が確保され次第、開所します。

開所後、通常通り事業実施可としますが、センター主催事業は実施不可とします。

※台風が接近しているときは、テレビ・ラジオ等の気象情報にご注意ください。判断が難しい場合はセンターへお問合せください

☎492-8845



水分補給と脱水予防

「暑くなりましたね」が挨拶になって、蒸し暑い日が、約1ヶ月続く梅雨の時期には、体調を崩しやすい条件がいっぱいです。

身体が暑さに慣れていない6月は、栄養・休養・運動そして適切な水分補給が大切です。

人は、1日に尿や汗などで、約2.5Lの水分を体内から失うとされています。汗などをかいていなくても、1日1.0~1.5Lの水分補給が必要です。

氷を入れたような冷やし過ぎた水を喉が乾いてから飲むよりも、冷蔵庫で冷やした水やお茶(約5℃)や少し常温に置いたものをこまめに補給!!『用事がすんだら』『お出かけ前後』『立ち留まったら』など行動のタイミングごとに5~15度の水分を補給して、脱水予防で夏を乗り切りましょう



北区地域介護予防推進センター
センター長 藤林 通代氏