

中京老人福祉センター

さわやか 壬生だより

9月号

〒604-8804 中京区壬生坊城町 48-3
UR 都市機構壬生坊城第二団地 4 棟 1 階
TEL・Fax 075-821-5000
令和3年8月20日発行 E-Mail: r-nakagyo@kcsww.jp

スマホから簡単アクセス



一時閉所のお知らせ

京都府及び京都市への「緊急事態宣言」発令に伴い、京都市の方針により京都市内の老人福祉センターを一時閉所します。

一時閉所期間 令和3年8月20日(金)~9月12日(日)

上記期間以降については、国内及び市内での新型コロナウイルス感染症の流行状況を踏まえ判断します。

閉所のお知らせは、京都市長寿すこやかセンターホームページでもご案内しております。➡



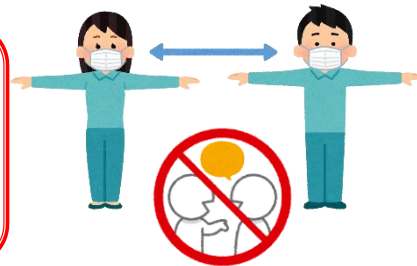
基本的な感染防止対策の徹底を!!

お互いを感染からまもるために、一人ひとりの意識や行動が大切です。

改めて、基本的な感染防止対策の徹底をお願いします!!

なお、センター利用する時だけではなく、日常的に健康観察を行い、予防に努めることが大事です。十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めましょう。

- ◎ワクチン接種後も感染防止対策を引き続き実施
- ◎マスクの着用、手洗い、身体的距離の確保
- ◎3つの密(密閉空間・密集場所・密接場面)の回避



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



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。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。

台風等接近時のセンターご利用について

- 午前7時現在、京都・亀岡地域に**暴風警報**、または大雨や暴風等の**特別警報**が発令された場合は臨時閉所とします。
 - 開所時間中に**暴風警報**、または**特別警報**が発令された場合は、ただちに事業を中止し、臨時閉所とします。
 - 臨時閉所中に**暴風警報**・**特別警報**が解除された場合は、安全の確認や条件が整い次第開所します。
- ※センターから閉所・開所の連絡はいたしません。ご不明な場合は、センターにお問い合わせください。



要申込

【スマホ使い方勉強会】

スマホをお持ちの方を対象に、wifiのつなぎ方、パケットについてなどアドバイザーがご案内します。今回は、『ライン』『はじめてのライン～スタンプなど』です。



日時：9月13日(月)

午後1時30分～3時30分

講師：CITA会(京都市地域ITアドバイザー会)

場所：集会室 持ち物：スマホ、筆記用具等

定員：16名(8月申込の方を優先)

残席がある場合受付けます。お問い合わせください。

【総務省デジタル活用支援講座】

要申込

健康講座

【転ばぬ先の脚づくり】

転倒防止について講義と実践をご指導いただきます。転ばぬ先に受講しておきましょう。

日時：9月30日(木)

午前10時30分～12時

講師：木村公一氏(あん摩マッサージ)

指圧師・スポーツトレーナー・健康運動指導士

場所：当センター集会室

定員：20名(先着順)

申込：9月16日(木)午前9時～(電話も可)



要申込

『さわやか筋トシ いきいき筋トシ 楽しい筋トシ』

令和3年度後期(10月～3月分)募集!

★前期同様に感染症対策のため、人数を各クラス17名定員とし、各45分間とします。

★対象：医師などから運動制限のない方 ★受講は、おひとり1クラスのみです。

★期間中に来所のみ受付します。お申込み時に利用者カードをご提示ください。

変更!

→ 9月21日(火)～9月28日(火)

下記の①～⑥のうち、**第1希望と第2希望を選んで**申し込んでください。

●さわやか 第3火曜 ①1部：午前9時45分～10時30分 ②2部：午前10時45分～11時30分

●いきいき 第4月曜 ③1部：午前9時45分～10時30分 ④2部：午前10時45分～11時30分

●たのしい 第4火曜 ⑤1部：午前9時30分～10時15分 ⑥2部：午前10時30分～11時15分

【抽選】9月29日(水)14:45～ 【発表】9月30日(木)センターに掲示します



2回目

【健康スタンプラリー②】

今回のテーマは「おなかピンゴゲーム・今日から始める快腸生活」です。お楽しみに!

※7月にお申込みの方が受講できます。

日時：9月29日(水)

午後1時30分～2時30分

協力：近畿中央ヤクルト販売

持ち物：前回お渡ししたスタンプカード



【いきいき百歳体操～お試し編～】

DVDを見ながら、椅子に座って体操します。

(講師はいません)※8月申込の方優先。残席がある場合受付ます。お問い合わせください。

日時：9月30日(木)

午後1時30分～2時15分

場所：集会室 定員：16名

持ち物：マスク・靴下着用、飲み物、タオル

～お知らせ～

- ・8月30日(月)の世話人会は中止となりました。開所次第、活動再開日に世話人さんに資料をお渡しして説明させていただきます。
- ・感染拡大状況により、事業を中止・延期する場合があります。予めご了承ください。
- ・開所について、不明な場合はセンターまでお電話ください。TEL：821-5000

京都の「まちで」健康づくり!

「新しい生活スタイル健康ポイント手帳2020」
健康づくり活動に取り組みながら、健康ポイントをためて
プレゼントに応募しましょう。

※第2回締切 9月30日(木)

