

京都市老人福祉センターは、京都市内在住の60歳以上の方が利用できる施設です。

# ほほえみだより



## 西京 12月号

平成29年11月15日 発行

社会福祉法人 京都市社会福祉協議会

京都市西京老人福祉センター

〒615-8223

京都市西京区上桂前田町29-2

電話 392-4705 FAX 392-4709

E-mail r-nishikyo@kcsw.jp

ホームページ <http://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp/nisikyoku.html>

開所日・時間 月～土曜日(祝日除く)・9時～17時

### ～お知らせ～



健康長寿のまち・京都

## 申込不要

### ☆すこやか講座

【日 時】 12月14日(木)

14時10分～15時

【内 容】 『寒い時期の血压管理の話と運動』

【講 師】 西京区地域介護予防推進センター

【協 力】 西京区地域介護予防推進センター

※健康チェックの整理券配布は12時50分～

測定は、講座前13時～と講座終了後。

※講座を受講しない方も健康チェックを受けることができます。(但し、整理券が必要)



#### 健康チェック項目

(所要時間おひとり5分ほど)

皮下脂肪率・内脂肪レベル・体脂肪率・BMI

基礎代謝・体年齢・骨格筋率・体重・血压

○次回のすこやか講座は、1月11日(木)です。

内容:「認知症について②」

講師:北村 裕展 氏 (北村内科診療所)

## ☆同好会世話人 連絡会議のお知らせ

【日 時】 12月14日(木)

10時～11時30分

【内 容】 平成30年度 高齢者自主活動

支援事業申請手続きについて

【対 象】 すべての同好会の世話人さん

(1団体1～2名まで)

【場 所】 ホール・大広間

来年度の申請についての説明をいたしますので、必ずご出席いただきますようお願いいたします。

世話人さんが出席できない場合は、代理で出席くださる方を調整ください。

## ☆第2回 西京区地域支え合い活動入門講座

【日 時】 12月1日(金) 14時～16時

【内 容】 高齢者向けのボランティア等を希望される方を対象にした入門講座です。

【場 所】 西京老人福祉センター 会議室

【定 員】 15名

※詳しくは下記までお問合せください。

西京区地域支え合い活動創出コーディネーター (小原 (おはら))

社会福祉法人西京区社会福祉協議会

電話:075-394-5711



# ☆年末大掃除を行います

【日 時】 12月28日(木)  
13時30分～15時

【持ち物】 雑巾や古タオル1枚



ホール・大広間の掃除と、押入れ・倉庫の整理を行います。

押入れ・倉庫を利用されている

同好会・つどいの皆様は大掃除にご参加いただき、不要な物品などをこの機会にお持ち帰りください。

# ☆いきいきポイント



健康長寿のまち・京都



「健康づくり」で50ポイント貯めて、プレゼント抽選に応募しましょう！  
「毎日ポイント」「検診ポイント」「お出かけポイント」等を貯めて、どしどし応募しましょう！  
応募チャンスは、あと2回、12月と3月です！  
詳しくはいきいきポイント手帳をご覧ください。

## 《ゴミの分別のお願い》

11月1日より、京都市環境政策局循環型社会推進部ごみ減量推進課及びまち美化推進課の指導のもと、当センターでもゴミの分別を実施いたしました。

ゴミ箱は階段付近にまとめて設置しております。

カン・ビン・ペットボトル及びお弁当の容器等は、軽く水洗いをしてから、ゴミ箱へ投入してください。

皆様方のご理解とご協力をお願いいたします。



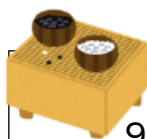
軽く水洗いしてね



### 第37回 将棋大会 結果

10月26日(木)開催 41名参加

Aブロック	優勝	渡辺 剛さん
	準優勝	松田 幸之助さん
	第3位	山本 匠造さん
Bブロック	優勝	並川 健治さん
	準優勝	荒木 茂夫さん
	第3位	水野 勝さん
Cブロック	優勝	郡 幸雄さん
	準優勝	大喜多 健司さん
	第3位	惣元 昌一さん



### 第165回 囲碁大会 結果

9月28日(木)開催 35名参加

Aブロック	優勝	中沢 三次さん
	準優勝	雪野 晃さん
Bブロック	優勝	坂本 栄正さん
	準優勝	藤原 正保さん
Cブロック	優勝	村本 雄児さん
	準優勝	葭矢 圭司さん

#### ＜お詫び＞

11月号で掲載した囲碁大会の結果に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

誤：中辻 三次さん⇒正：中沢 三次さん



# ☆各つどい



## 卓球のつどい ※登録制、随時入会可能

いずれも“いつからでも”参加できます。

参加方法をご確認ください。



「囲碁将棋のつどい」「卓球のつどい」日程は、予定表でご確認ください。随時ご参加可能です。



④～⑩のいずれか一つに登録可能。

各月の実施日は、予定表にて要確認。

④ 火・木曜日の9時～正午

⑤ 月・金曜日の9時～正午

⑥ 水・土曜日の9時～正午

⑦ 水・土曜日の13時～16時

# ☆頭の体操 漢字おさらいのつどい ～応援します！！60からの手習い～

最近、読めても書けない漢字が増えてきた…

ついうっかり書き間違える…

一度「頭の体操 漢字おさらいのつどい」に参加してみませんか？

楽しく漢字に触れ、知的達成感で脳も心も満足！

次回は1月25日(木)です。

お楽しみに♪

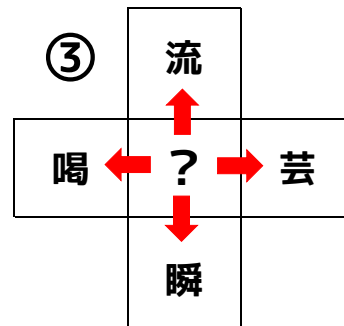
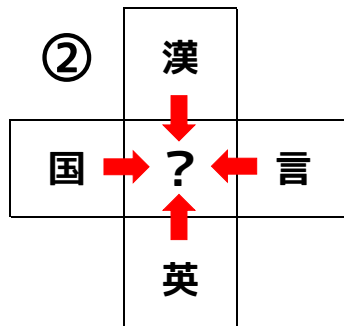
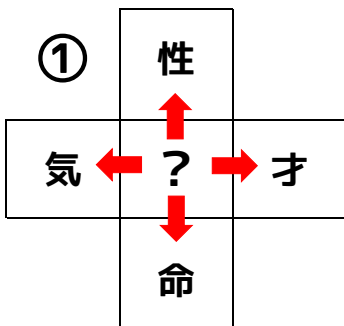


【11月号の答え】

- ①来、②淡、③標、④いがぐり、⑤ざくろ、⑥そんたく

## 漢字で遊ぼう！漢字の足し算

?に1つ漢字を入れると、矢印の向きに向かって漢字2文字の単語ができます。



漢字を組み合わせると、単語ができます。

④ (木×2) + 目 + 雨 + 主 = ?? (2文字)

⑤ 厶 + 火 + 甘 + 木 + 扌 = ?? (2文字)

