

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 8月号

平成29年7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/nisikyou.html>

開所日・時間 月～土曜日(祝日除く)・9時～17時

～台風接近時のセンター事業の実施について～

『暴風警報』または『特別警報』が

発令されているかを確認して下さい！

- ☆午前7時現在、京都・亀岡地域に暴風警報発令中の場合、臨時閉所になります。また、大雨や暴風雨による特別警報が発令された場合も臨時閉所となります。
- ☆暴風警報と特別警報の両方が解除された場合、建物等の点検を行い、安全の確認や条件が整い次第、開所し事業を実施します。
- ☆センターからは事業の中止・再開の連絡はいたしません。判断に迷う場合は、センターまでお問い合わせください。



～お知らせ～

申込不要

☆すこやか講座

【日時】 8月10日(木)14時10分～15時

【内容】 『ロコモの話と運動』

【講師】 西京区地域介護予防推進センター職員

【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・血圧



○次回のすこやか講座は、

9月14日(木)です。

内容：「呼吸器の病気—咳や息切れが続く時—」

講師：岩田 敏之 氏 (京都桂病院)

『すこやか講座』は、毎月開催しています。高齢期を過ごされる皆さんの、健康づくりや日々の暮らしに役立つ情報を提供している場です。

お友達やご近所の方などお誘いあわせの上、ぜひご参加ください♪

☆いきいきポイントについて☆



29年度のポイント手帳配布まで、京都市が発行している「お出かけ情報誌」やご自身の手帳などにポイントを控えておいてください。

広報紙掲載事業は「いきいきポイント(5ポイント)」対象です。

**！要申込！
先着順**

西京区地域支え合い活動入門講座 ～一人ひとりにできる支え合いを考えてみませんか？～

【日時】 8月3日（木）
14時～16時

【場所】 西京老人福祉センター会議室

【定員】 15名 **※先着順**

【対象】 ボランティア等の社会活動により高齢者の生活支援を行うことに興味のある方

【参加費】 無料

【申込み】 7月27日(木)までに下記のところまでお申込みください。



地域における『支え合い』が必要と言われておりますが、なぜ支え合いが必要なのでしょう
か？
隣近所に困っている人がいても「おせっかい
と思われたら…」という思いから「お手伝いし
ましようか?」「と言いたくかたたりしません
か?」
この講座では、高齢者向けのボランティア等
を希望される方に対して、生活支援に関する基
本的な知識や、実際に何らかの活動を始めるた
めに役立つ情報を提供します。
一人ひとりにできる『支え合い』の第一歩を
考えてみませんか？

西京区地域支え合い活動創出コーディネーター おはら（小原）
社会福祉法人西京区社会福祉協議会
TEL：394-5711

☆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…

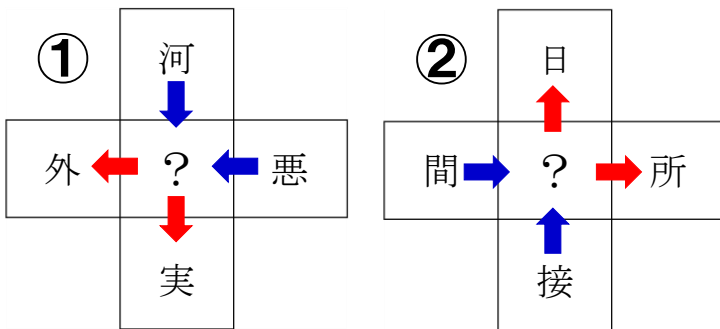
一度「頭の体操 漢字おさらいのつどい」に参加してみませんか？

楽しく漢字に触れ、知的達成感で脳も心も満足！



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。



次回は9月28日（木）
です。
お楽しみに♪

【7月号の答え（①節、②王、
③おもねる、④よどむ、⑤ほと
ばしる）】

漢字の一部を計算していくと、単語ができます。

- ③ 金+白+魚+巾+里=? ?（2文字）
- ④ 大+土+、+口+也+馬+寸=? ? ?（3文字）
- ⑤ 口+心+己+一+今+言=? ? ?（3文字）



☆各つどい

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。
お待ちしております！

映画のつどい ※申込不要

- ①作品：『聖の青春』（124分）
日時：8月10日(木) 10時～
出演：松山ケンイチ、東出昌大 ほか
- ②作品：『古都』（117分）
日時：8月29日(火) 10時～
出演：松雪泰子、橋本愛、成海璃子 ほか
- ③作品：『シン・ゴジラ』（120分）
日時：8月29日(火) 13時30分～
出演：長谷川博己、竹野内豊 ほか
- ④作品：『ゆずり葉の頃』（102分）
日時：8月30日(水) 10時～
出演：八千草薫、仲代達矢 ほか
- ⑤作品：『オケ老人！』（119分）
日時：8月31日(木)10時～
出演：杏、坂口健太郎、藤田弓子 ほか

！要申込！☆『私の作品展』出展者を募集します

【展示期間】 8月29日(火) 9時～9月1日(金)正午

【申込要件】 ①出展数は、お一人2点まで

※1点の大きさはタテヨコ80センチまで

②作品の設営・撤収に必ず参加できること

③作品内容は、当センターの教室・同好会の活動以外で制作されたものに限る

【申込み】 8月1日(火)～8月12日(土) ※来所のみ受付

【搬入】 8月21日(月)以降、または設営日当日

【設営】 8月28日(月)15時～

【撤収】 9月1日(金)13時～

※上記期間内に、来所の上所定の申込用紙に必要事項を記入し、職員に提出下さい。その際、注意事項等をご説明いたします。



皆さんの趣味の作品を展示しませんか？
出展をお待ちしております！
今年の会場は、ホールのパネルと会議室になります。



骨密度測定会

6月30日(金)に、京都女子大学栄養クリニックのご協力により『骨密度測定会』を開催しました。初めて測定される方も多く、自身の骨密度及び体脂肪率を知ることで、今後の食生活や運動など気をつけなければと仰っていました。

第35回 将棋大会 結果

6月22日(木)開催 37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	福井 孝さん
Bブロック	優勝	中津 一男さん
	準優勝	林 秀雄さん
	第3位	中村 孝次さん
Cブロック	優勝	森本 武雄さん
	準優勝	三原 成夫さん
	第3位	岸本 博樹さん