

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 9月号

平成29年8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

まだまだ残暑が厳しいですが、『健康づくり』始めてみませんか？

！要申込！☆平成29年度 後期開講教室 受講生募集

【申込期間】 9月1日(金)～9月14日(木) ※先着順ではございません




【費用】 無料

【抽選】 申込者が多数の場合は、初心者優先し9月15日(金)午前に公開抽選します。
抽選の結果は、9月15日(金)午後以降に電話または来所にて申込者本人が
ご確認ください。

【申込方法】 ご本人が来所・電話にて申込みください。

申込時に「Aクラス」または「Bクラス」どちらか希望されるクラスをお申し出ください。

【受講期間】 10月～平成30年3月末まで

教室名	講師	実施日時	定員	対象
脳トレ	介護予防推進センター 京都市西京区地域	第1・3 月曜日 ＜初回は、10月2日＞ Aクラス 13:30～14:20 Bクラス 14:40～15:30	各 15名	京都市内在住の 65歳以上の方 
のんびり 運動講習会		第2 金曜日 ＜初回は、10月13日＞ Aクラス 13:30～14:20 Bクラス 14:40～15:30	各 30名	京都市内在住の 65歳以上の方 
のんびり 健康		第1・3 火曜日 全10回 ＜初回は、10月3日＞ Aクラス 9:30～10:30 Bクラス 10:45～11:45	各 10名	京都市内在住の 65歳以上の方
筋トレ	西ネット 筋トレ	第1・3 木曜日 ＜初回は、10月5日＞ Aクラス 13:30～14:30 Bクラス 15:00～16:00	各 30名	 京都市内在住の 60歳以上の方

申込不要



☆すこやか講座



【日 時】 9月14日(木) 14時～15時
 【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)
 【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、

10月12日(木) です。

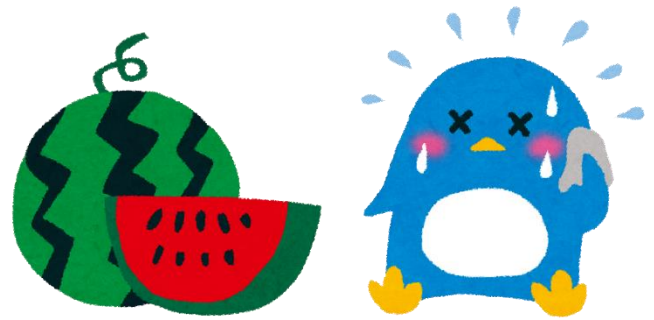
内容：「誤嚥性肺炎の予防・口腔内を清潔に
するには・口腔体操」

講師：西京区地域介護予防推進センター

☆同好会世話人会のお知らせ

【日 時】 9月14日(木)
10時～11時30分
 【内 容】 第1回すこやか祭り準備
(事前調査票の配付ほか)
 【対 象】 すこやか祭り(舞台発表・作品展示・
カラオケ・雑茶席)に参加するすべ
ての同好会の世話人さん
(1団体1～2名まで)
 【場 所】 大広間

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。



いきいきポイント手帳の配布が始まりました!



「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。
 応募の締め切りは9月、12月、3月です。
 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。
 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。



センター内に配架しています。
どしどしご応募ください!
良い物が当たるかも?





☆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

漢字の一部を計算していくと、単語ができます。

① 斤+生+木+立+日=?? (2文字)

② (口×2)+王+合+彡+へ+竹=??? (3文字)

③ 行+丁+火+(土×2)=?? (2文字)

※11月は祝日に該当するため中止です。

7月号の答えが間違っておりました。正しくは【①草②王③おもねる④よどむ⑤ほとばしる】でした。お詫びして訂正いたします。

【8月号の答え】

- ①口、②近、③錦鯉、④地団駄、⑤記念日



☆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。



9月は、「映画のつどい」はありません。
ご了承ください。

卓球のつどい ※登録制、随時入会可能

④～⑥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

「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！

第164回 囲碁大会 結果
7月27日(木)開催 37名参加



Aブロック	優勝	中沢 三次さん
	準優勝	鈴木 金雪さん
Bブロック	優勝	荒木 直根さん
	準優勝	釣 富士雄さん
Cブロック	優勝	浜野 貞次さん
	準優勝	小田 泰三さん



7月に実施した
イベントの様子



センター職員退職のお知らせ

この度、7月31日付で石井里子職員が退職いたしました。短い間ではございましたが、利用者の皆様には大変お世話になり、ありがとうございました。