

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 5月号

平成30年4月16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@kcsww.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



### 申込不要 ☆すこやか講座



【日 時】 5月10日(木) 14時～15時

【内 容】 『認知症について①』

【講 師】 塚本 忠司 氏 (塚本医院)

【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13時～

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・内臓脂肪レベル・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、6月14日(木)です。

内容：「フレイル予防…食事編」

講師：西京区地域介護予防推進センター職員

### 利用者カードの

**注目!**

### 新規発行および 更新手続きについて

市内老人福祉センターでは、「京都市老人福祉センター利用者カード(以下、利用者カード)」を発行しています。

初めてセンターを利用される方、お持ちでない方、記載事項に変更のある方は新たに発行します。

既にお持ちの方は30年度の更新手続きを行います。

なお、複数のセンターを利用されている方は、各センターで手続きが必要になります。

発行・更新手続きは、各センター事務所に申し出下さい。

利用者カードは市内共通です

### 駐輪場の利用について

当センターの駐輪場は、下記の2箇所です。

①会館北側(児童館隣)

②会館東側建物沿い



どちらも、スペースに限りがあり、皆様にご不便をおかけしております。

駐輪される際は、隣の自転車との間隔を詰めて駐輪してください。

なお、センター周辺の保健福祉センター別館、川西住宅などには駐輪しないでください。

車での来所は、  
お断りしています。

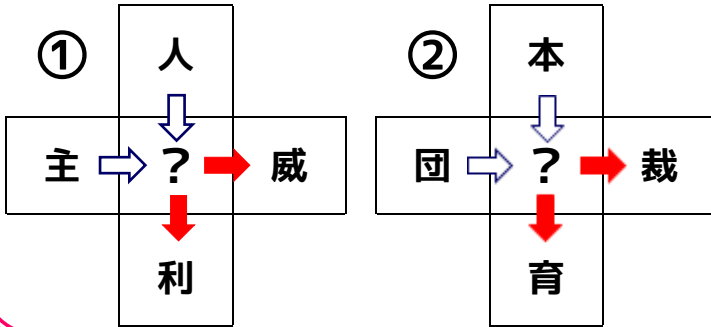


# 申込不要 ☆頭の体操 漢字おさらいのつどい ～応援します！！60からの手習い～

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…  
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！

？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。



【日 時】 5月24日(木)  
14時～15時30分  
※休憩含む



前半(30分程度)

頭の体操！！「漢字で遊ぼう」

後半(30分程度)

「漢字のおさらい」漢検3級程度

【持ち物】 鉛筆(黒と赤)、消しゴム

☆会場の都合上、満席の場合は入場できないことがあります。

【4月号の答え(①動、②流)】



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！

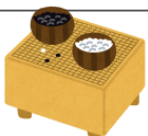


## 第168回 囲碁大会 結果

3月22日(木)開催 31名参加



|       |     |         |
|-------|-----|---------|
| Aブロック | 優勝  | 高尾 忠孝さん |
|       | 準優勝 | 竹川 善三さん |
| Bブロック | 優勝  | 藤原 正保さん |
|       | 準優勝 | 小島 美雄さん |
| Cブロック | 優勝  | 小田 泰三さん |
|       | 準優勝 | 葭矢 圭司さん |



## 靴の間違いに ! ご注意 !

センター一階下駄箱に置かれた靴の履き間違いが頻発しています。  
下駄箱から靴を取り出される際は、ご自分の靴か今一度ご確認ください。  
靴を靴袋に入れ、センター内に持って入っていただいてもかまいません。  
ご協力のほど、よろしく  
お願いいたします。



健康長寿のまち・京都

広報紙掲載事業はすべて  
「いきいきポイント(5ポイント)」対象です

# ☆健康づくり相談会のご案内☆



第1～第4水曜日・第4土曜日 9時30分～10時30分

京都市西京区地域介護予防推進センター職員が、血圧・握力測定などをしながら、健康づくりのご相談をお受けしています。お気軽にご相談ください。

簡単な脳トレ  
やってみませんか？



## 3月 健康づくり講習会演歌ビクス体操

筋力トレーニングと、ストレッチ体操、有酸素運動をしながら、



元気いっぱい、演歌に合わせて楽しく体操できました。

## 3月 健康セミナー

血管ドロドロ度チェックや、血管年齢チェックをしていただきました。



## 職員異動のご挨拶

この度4月より山科中央老人福祉センターに異動になりました。

2年間ではございましたが、皆様のご協力により、何とか業務をこなせたのかなと思います。

皆様、色々とお世話になりありがとうございました。

松島 祥子

(山科中央老人福祉センター 職員)



この度、4月からボランティアセンターに異動になりました。

お世話になり、ありがとうございました。またお会いできるのを楽しみにしております。

石田 忍

(ボランティアセンター 職員)



平成30年度も西京老人福祉センターをよろしくお願いいたします。  
西京老人福祉センター 職員一同