

11月号 センターだより 洛西

令和3年10月20日発行

〒610-1146 京都市西京区大原野西境谷町2丁目14-4

電話番号075-335-0766 FAX番号075-335-0870

京都市社会福祉協議会

当センターに駐車場はありません。(公共交通機関をご利用下さい。)

「境谷センター前」バス停下車 徒歩2分

京都市洛西老人福祉センター

老人福祉センターご利用にあたってのお願い

コロナワクチン接種の有無に関らず、感染予防対策を継続していただくようお願いいたします。皆様がお互いに感染しないよう、健康でお過ごしいただくためにご理解とご協力をお願いいたします。

- ① ご自宅で…お出かけ前に検温と、健康チェック。注) センター内で飲食はできません。
- ② 来所時 …検温、消毒、体調確認表の記入。上靴、下靴用靴袋、ハンカチやタオルをご持参ください。
- ③ 利用中 …マスク着用、消毒・手洗い、換気。3密を避け、会話は控えめに。水分補給を。
- ④ 利用後 …備品、手指の消毒。体調不良になった場合は、ただちにセンターへご連絡ください。

元気ハツラツ体操 椅子に座り、音楽に合わせて行う元気いっぱいのリズム体操!

【日時】11月30日(火) 対象 医師等からの運動制限のない方

①午前9時30分～10時10分 ②午前10時30分～11時10分

【講師】西京区地域介護予防推進センター 健康運動指導士 八尾 亜希子氏

【会場】集会室(大小) 【持ち物】上靴・タオル・飲み物・動きやすい服装

【申込】11月12日(金)受付開始 来所又は電話にて先着順 【定員】①②各20名

*裏面予定表下段の「健康づくり事業」①～⑤にご参加の方は、11/12からの申し込みはできません。但し、11月24日(水)以降、申込者が定員に満たない場合はお申込みができます。

健康講座「老化と痛みのお話」

整形外科の医師が「老化と痛み」について、講演していただきます。どうぞお越しください。

【日時】11月18日(木)午後2時～3時 【会場】集会室(大小)

【講師】福本整形外科 福本 和生先生 【定員】30名

【申込】11月5日(金)受付開始 来所又は電話にて先着順 【持ち物】筆記用具

～健康講話と体操～ 寝たきりにならないための健康管理

医師による健康についての講話と、健康トレーナーによるオリジナルのタオル体操です。

【日時】11月29日(月)午後1時30分～3時

【講師】大阪ガスグループ福祉財団 医学博士 豊川彰博氏・健康トレーナー 堀江利恵氏

【会場】集会室(大小) 【持ち物】上靴・筆記用具・動きやすい服装

【申込】11月2日(火)受付開始 来所又は電話にて先着順 【定員】25名

*「感染予防対策のお願い」(申込時配付)をご確認のうえ、ご参加ください。

「イラスト・似顔絵講座」

写真や絵から、似顔絵イラストを作成しましょう。講師が指導していただきます。

【日時】11月20日(土)午前9時30分～11時30分 【会場】教養娯楽室

【講師】イラストレーター 桑原 正晴氏((社)日本漫画家協会会員 京都漫画家協会会員)

【申込】11月6日(土)受付開始 来所又は電話にて先着順 【定員】5名

【持ち物】描きたい人物の写真又は絵、鉛筆(B程度の濃さ)と色鉛筆、持参できる方はスケッチブック(A4又ははがきサイズくらいのもの)

洛西盆踊り (費用無料・入退場自由) 定員 20名 *開始時間が早くなりました!
11月4日(木) 午前11時20分~11時50分 集会室



ぬり絵を楽しもう ☆感染予防のため、必ずご自分の色鉛筆をご持参下さい。

【日時】11/4(木) →13:30~15:30

11/13(土)・11/25(木)・11/29(月) →9:30~11:30

【会場】集会室(大)他 ※指導者はおりません。申込不要・入退場自由・見本1枚50円



オセロを楽しもう ※指導者はおりません。ルールの説明書を用意しています。

オセロは、どなたでも楽しめる簡単で楽しいボードゲームです。

【日時】11/6(土)・11/12(金)・11/18(木)・11/22(月) →9:30~11:30

【会場】相談室【申込】10月23日(土)受付開始 来所又は電話にて先着順【定員】各日10名



認知症サポーター養成講座 ~認知症を学び、地域で支えよう~

認知症は誰にでも起こりうる病気です。認知症の方やそのご家族が、地域で安心して暮らせるように、認知症について基本的なことを学び、私たちにできることを皆さんで考えましょう。

【日時】11月25日(木) 午前10時~11時30分

【講師】高齢サポート境谷 職員 【会場】集会室(大) 【定員】15名

【申込】11月13日(土)受付開始 来所又は電話にて先着順



<折り紙講座>干支の寅を折りましょう 見本は11月中旬に設置の予定です。

【日時】11月26日(金) 午後1時30分~3時30分

【講師】本間 康子氏・福山 悦子氏 【会場】集会室(小) 【定員】12名

【申込】11月11日(木)受付開始 来所のみにて先着順

【費用】250円程度 申込み時には決定しますので、その際にお支払い下さい。



普通救命講習会 *動きやすい服装でご参加下さい。

大切な人を守るため、いざという時に落ち着いて行動できるよう、講習を受けましょう。

【日時】11月9日(火) 午前9時~12時 【会場】集会室(大)

【講師】西京消防署救急係 職員 【定員】10名

【申込】10月23日(土)~11月1日(月) 来所又は電話にて先着順



俳句同好会さん日記

西京警察署の企画による「特殊詐欺と自転車盗難の被害防止」を訴える看板作成に、俳句同好会の皆さんがご協力いただきました。作成された川柳の看板は、市バス西5系統と西6系統の車体に洛西高校生の描いた絵画とともに、設置されています。(1日6往復)

「自転車に 鍵をかけたか 今一度」 萩原 重一さん作

「悪だくみ その手に乗らぬ 老いの知恵」 桑木野 勤さん作

皆さんも、被害に合わないよう十分に気を付けてください。



令和3年度 第2回同好会世話人会・同好会申請説明会

「第2回同好会世話人会」と「同好会申請説明会」を、下記の日時に合わせて開催いたします。ご多忙とは存じますが、お世話人様は、各同好会から1名様でのご出席をお願いいたします。

12月4日(土) 9時30分 ~ 10時45分

京都府医師会看護専門学校の看護学生が、実習に来ます。

11月8・9日、10・11日、15・16日、17・18日に各3名の看護学生が実習に来ます。感染予防の対策をしたうえで、皆さんの活動を見学、参加させて頂くことがあります。ご協力をよろしくお願い申し上げます。

