

鳴滝だより

令和3年11月号

令和3年10月20日発行 第128号



右京老人福祉センター

〒616-8254

京都市右京区鳴滝宅間町14-2

電話・FAX 464-2789

『健康ヨガ』 **要申込**

椅子に座って簡単なポーズを行うヨガです。

日時：**11月17日(水)**

午前10時～同11時

講師：**中川 富美子氏**

定員：20名 定員になり次第締め切ります。

申込：10/22(金)～ 来所又は電話でお申込みください。



※動きやすい服装、靴下着用で水分補給用の飲物、タオルなどお持ちください。

〈歴史講座〉 **要申込**

『周山街道を往く 妙心寺～平野神社』

日時：**11月30日(火)**

午前10時～同11時30分

講師：元京都市考古資料館館長 **永田 信一氏**

持物：飲み物、筆記具

定員：20名 定員になり次第締め切ります。

申込：10/22(金)～ 来所又は電話で

お申込みください。



〈健康講座〉 **健康スタンプラリー対象**

『ヤクルト容器でサンタとトナカイをつくろう』

★空容器工作★

日時：**11月19日(金)** **要申込**

午後1時30分～同2時30分

講師：近畿中央ヤクルト販売(株)担当者

材料費：50円

定員：20名 定員になり次第締め切ります。

申込：10/22(金)～ 来所又は電話でお申込みください。

～椅子に座ってDVDを見ながら行う～ 『いきいき・かみかみ百歳体操』

日時：**11月26日(金)**

午前10時～同11時

対象：京都市在住の60歳以上の方

定員：20名 定員になり次第締め切ります。

申込：来所又は電話でお申込みください。

申込
受付中



※靴下着用で水分補給用の飲物、タオルなどお持ちください。

〈宇多野学区すこやか学級〉

『健康教室』



日時：**11月12日(金)、24日(水)**

午後1時30分～同2時30分頃

対象：60歳以上で宇多野学区に在住の方
医師から運動制限を受けていない方

※動きやすい服装、靴下着用で、タオルなどお持ちください。

主催：宇多野社会福祉協議会

令和3年度京都市高齢者 インフルエンザ予防接種のお知らせ



新型コロナウイルス感染症対策のため、昨年引き続き区役所・支所等の窓口では、自己負担区分証明書の発行は、行われません。郵送にて申請してください。インターネットによる申請も可能です。

受付期間：**令和3年9月1日(水)**

～**令和4年1月14日(金)** 当日消印有効

申請はお早めに！

郵送申請書類は老人福祉センターにもあります。



『盆おどり』 **登録制**

江州音頭、炭坑節などを踊ります。

日時：**11月1日(月)**

午後1時30分～同2時30分

対象：京都市在住の60歳以上の方で
医師から運動制限を受けていない方



※踊りやすい服装、靴下着用で水分補給用の飲物、タオルなどお持ちください。

『ぬり絵のつどい』

日時：**11月8日(月)**

11月15日(月)

午後1時30分～同3時

対象：京都市在住の60歳以上の方
費用：原画のカラーコピー代(必要な方)
持物：色えんぴつ(センターでも用意しています。)

**申込不要
自由参加**



引き続き **感染症予防対策の強化・徹底を!!**

現在主流の変異株は感染力が強く、拡大スピードも2倍と言われているため、感染症予防を改めて徹底します!お互いを感染からまもるために、一人ひとりの意識や行動が大切です!!

利用者の皆さんのご理解とご協力をお願いします!!

利用日及び過去2週間以内において、以下の事項に該当する方は利用できません

- ①平熱より高い発熱
- ②咳、風邪症状
- ③だるさ、息苦しさ
- ④嗅覚や味覚の異常
- ⑤新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触



老人福祉センター利用にあたってのお願い

なお、センターを利用するときだけではなく、日常的に予防に努めることが大事です。

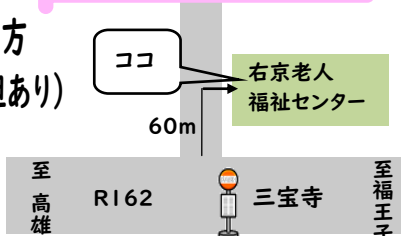
コロナワクチン接種の有無に関らず、感染予防対策を継続していただくようお願いします。

① ご自宅で	② 利用時(センターに来たら)
<p>お出かけ前に検温・健康チェック 健康チェックリストで毎日の体調を確認しましょう</p>	<p>検温 お名前・体温の記入 平熱より高い発熱 マスクなし はだし(靴下なし) → センターを利用できません</p>
③ 利用中(センターの内では)	④ 利用後
<p>正しくマスクを着用しましょう こまめな消毒・手洗い ハンカチやタオル、スリッパを持参しましょう 定期的に空気を入れ替え換気しましょう 適宜、水分補給をしましょう 密集・密接を避ける 距離をとり、会話は短く大声を避けて 必要最小限にしましょう</p>	<p>備品の消毒 使用した机・椅子などの消毒にご協力ください</p> <p>手指の消毒 帰る前にも手洗い、消毒をしましょう</p> <p>体調不良の連絡 センター利用後、体調不良となった場合は ただちにセンターへ連絡しましょう</p>
<p>職員の指示に従っていただけない場合、ご本人・他の利用者への感染を高めてしまう迷惑行為と判断し利用をお断りします。</p> <p>感染者の発生等、緊急時にセンターから連絡できるよう、「利用者カード」の発行・更新をお願いします。</p>	

老人福祉センターについて

- ☆利用条件 京都市在住の60歳以上の方
- ☆利用料 無料(但し、教材費など実費負担あり)
- ☆開所時間 午前9時～午後5時
- ☆休所日 日曜・祝日・年末年始

当センターへのご案内



市バス⑧系統又はJRバスで
「三宝寺」バス停下車 徒歩2分

お車での来所はできません。
公共の交通機関または自転車・バイク・徒歩でお越しください。

周辺道路への駐車は、ご近所の迷惑になりますので絶対にやめてください。