

# 鳴滝だより

平成30年 9月号

平成30年8月15日発行 第90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。

※「いきいきポイント 第1回応募締め切りは 8月31日です。(当日消印有効)」

### 『世話人会』 及び 『認知症あんしんサポーター講座』 のお知らせ



30年度成果発表会について世話人会を開催します。各同好会の世話人の方が、出席できない場合は、代理の方の出席をお願いします。

日時：9月3日(月) 午後1時～

会場：右京老人福祉センター

※世話人会終了後引き続き、認知症あんしんサポーター講座を開催します。(同好会から1名以上の出席をお願いします。)

### 『認知症あんしんサポーター講座』

日時：同日 午後2時～同3時

- ・花園包括支援センターから講師派遣
- ・受講された方には、サポーターの証であるオレンジリングが渡されます。



### 『ロコモ体操教室』のお知らせ

申込不要・自由参加

毎月 第3水曜日

午前10時～同11時

日時：9月19日(水)

場所：右京老人福祉センター

指導：(株)ビバ専門インストラクター

対象：京都市在住の60歳以上の方  
医師から運動制限を受けていない方



※動きやすい服装で飲物(水分補給用)  
タオルなどお持ちください。

台風が接近しているときは、テレビ・ラジオの気象情報にご注意ください。判断が難しい場合は、センターへお問い合わせください。

### 台風接近時のセンター開所について

- 午前7時現在、京都・亀岡地域に**暴風警報**又は**特別警報**が**発令中**の場合臨時閉所します。
  - 開所時間中に**暴風警報**又は**特別警報**が**発令**された場合ただちに事業を中止し、臨時閉所します。利用者の皆様には、速やかに帰宅していただきます。
  - 臨時閉所中に**暴風警報**が**解除**された場合安全が確認され次第開所します。開所後、通常通り事業を実施しますが、センター主催事業は実施できません。
  - 臨時閉所中に**特別警報**が**解除**された場合安全が確認され次第開所します。開所後、通常通り事業を実施しますが、センター主催事業は実施できません。
- ※なお、右京老人福祉センターの所在地(宇多野学区)に**避難勧告**、**避難指示**が発令された場合や施設等の状況により、利用者の安全が確保できない場合、**臨時閉所又は開所時間が遅れることがあります。**

## 宇多野学区すこやか学級事業

### 『健康教室』のお知らせ



■開催日：**9月14日(金)**  
**9月26日(水)**

- 開催時間：午後1時30分～同3時頃
- 開催場所：右京老人福祉センター
- 参加対象：60歳以上で宇多野学区内に在住の人  
医師から運動制限を受けていない人

主催・宇多野社会福祉協議会

## 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)

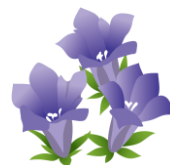
### ☆開所時間

午前9時～午後5時

### ☆休所日

日曜・祝日・年末年始

(12月29日～1月3日)



## 『ツボ講座』を実施しました。

実施日：7月23日(月)

CURE(キュア)整骨院から鍼灸師の長本先生にお越しいただき「肩こりに効くツボ」を教えてくださいました。

前半に肩こりの症状やなぜ肩こりは起こるのかというお話をしていただきました。



後半は、肩こりに効くツボを教わり実際自分でツボを押して体感しました。

最後に肩こり解消体操で身体を動かしました。

## 『折り紙交流会』を実施しました。

実施日：7月30日(月)

うたの・ひこばえ児童館の子どもたち9名がセンターに来所し、ポピーの会のメンバーさんと【折り紙】で交流しました。



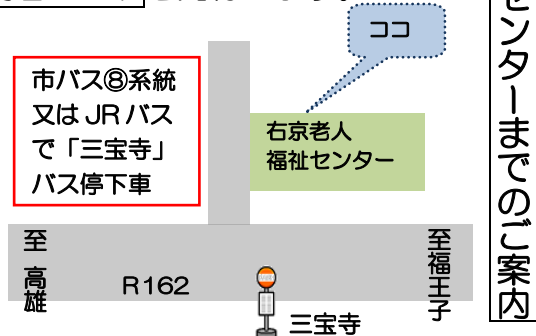
基本の折り方を教わると、子どもたちは一生懸命手を動かしてワンちゃん、帽子、コマを作りました。



かわいい作品が出来て子どもたちは大喜びでした。

右京老人福祉センターは、アットホームな雰囲気のあるセンターです。どうぞ気軽にお越しください。初めてご利用の方は、登録の手続きをしますので事務所までお越しください。

利用者カードを発行します。



センターまでのご案内

- 当センターへは、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。

## 『ヤクルトすこやか健康講座』を

実施しました。実施日：8月6日(月) 近畿中央ヤクルト販売(株)の戸川真早美氏より「食中毒」についてのお話をいただきました。

手洗いチェッカーで洗い残した部分が光り、適切な手洗いができているか確認できました。



食中毒を予防するには、手洗い・うがいの励行。また乳酸菌を積極的に摂って腸内環境を整えるのも大事だそうです。

