

柳辻だより

8月

発行：H30年8月：山科老人福祉センター
住所：京都市山科区西浦町 41-107
電話・FAX：075-501-1630
交通：地下鉄東西線「柳辻駅」下車

ペーパークイリング講座

[教養講座]

日時：平成30年8月27日(月)

『お月見』午後1時30分～3時30分

～細長い紙をくるくる巻いて作る簡単な手芸です～

場所：山科老人福祉センター 2階教室

持物：木工用ボンド、はさみ、筆記用具

材料費：108円(当日頂きます)

申込：7月30日(月)午前9時より、お電話か来所でお申し込み下さい。

定員：15名(先着順・代理不可)

※当日キャンセルの場合、準備の都合上、材料費はいただきます。



←見本はイメージです

15～16世紀のヨーロッパで紙片を巻いてモチーフを作ったのが始まりといわれています。

《しせこ祭り》

世代間交流のしせこ祭りを行います。山階南児童館の児童の皆さん、安来節・健康ダンス・音ライン同好会、柳辻もりあげ隊、ご参加の皆さんよろしくお願い致します。

日時：平成30年8月2日(木)午後1時30分～3時30分

場所：山科老人福祉センター 1階



『山科区地域支え合い活動入門講座』～地域であなたの「出番」を応援！～

高齢者の暮らしに身近なところで、できる人ができる時にできる事で支え合う活動に協力できる人を求めています。一緒に活動してみませんか？

◆日時：8月29日(水) 午後1:30～3:30

◆場所：山科老人福祉センター1階教室

◆参加費：無料 ◆定員：30名(先着順) 8/24(金)締切

◆対象：ボランティア等の支え合い活動による高齢者の生活支援に興味のある方。

◆問合せ・申込み：山科区地域支え合い活動創出コーディネーター

京都市山科区社会福祉協議会(☎593-1294 FAX594-0294)



健康づくりの総合情報はここから！(いきいきポイント取り組み情報)

健康長寿のまち・京都

検索

利用者カード更新のお知らせ

利用者カード(青色)をお持ちの方は、事務所に更新手続きをお願いします。

お持ちのカードを事務所へ提示して頂き、30年度の欄へ更新印を押印します。

また、利用者カードをお持ちでない方や紛失された方は、新しいカードをお渡ししますので事務所へ申し出てください。

●センターで使用される机や椅子等の準備や後片付けは、同好会等の団体や個人の使用についても、利用者の方をお願いしています。

～ 台風等の接近時対応のお知らせ ～

午前7時現在、京都・亀岡地域に**暴風警報**が発令された場合、
老人福祉センターは**臨時閉所**となります。

また大雨や暴風による**特別警報**が発令された場合も**臨時閉所**となります。

(特別警報の場合、交通手段が確保されず職員が出動できない場合もあります。)



『ハーモニカ同好会発足』のお知らせ

8月25日(土) 毎月の第四・土曜日

10:00~10:50 (初級クラス) 11:00~12:00 (中上級クラス)

主に「複音ハーモニカ」を使用します。

個人でお持ちのハーモニカをご持参下さい。
初級クラスの多くは初めての方や、
以前演奏した経験はあるけれど、
しばらく演奏していなかったという方々です。



一般開放事業

【柳辻もりあげ隊】のお知らせ

炭坑節・祇園祭音頭

鹿児島おはら節・ズンドコ節等

さまざまな踊りを楽しんでいます。

活動を通じて体力作り仲間作りが出来ます。



第2・4金曜 9:50~10:50

【社交ダンス同好会】のお知らせ

音楽を聴き、リズムに合わせステップを踏む事は、
認知症予防にも良いとされています。

少しでもステップの踏める方はふるってのご参加を
お待ちしております。

第3・4土曜日は1階教室、第1・2土曜日は2階教
室で楽しく開催しています。1階教室時はモダンの曲
も伸び伸びと踊れる広さです。

第1・2・3・4 土曜 10:00~12:00

熱中症等を防ぐため、こまめな水分補給が必要です。

老人福祉センターをご利用の際は、各自水分補給の水筒やペットボトル等をお持ちいただきますよう、ご理解とご協力をお願い致します。

☆「かるがるトレーニング」

イキイキ体を動かしましょう

日時：8月15日(水)

① 9:30~10:30

② 10:40~11:40

定員：各時間30名(先着順)

申込：7月18日(水) 直接来所にて受付



今月の介護予防運動

《セルフケア・セルフマッサージ》

セルフマッサージで、
暑い夏を乗り切りましょう！

講師：三輪 昌広 先生

☆「デュアル タスク」

元気に活動できる体を保ちましょう

日時：8月9日・23日(木)

① 9:30~10:30

② 10:40~11:40

定員：各時間30名(先着順)

申込：7月26日(木) 直接来所にて受付

講師：三輪 昌広 先生



運動の時は動きやすい服装で！
靴は上履きをお持ち下さい。

暑さで寝苦しい夜は～安眠の工夫をしましょう！
空気を冷やすのではなく、壁を冷やす事がポイント！！
寝る1時間ほど前に寝室のエアコンの温度を25℃、風量は「強」にします。
寝る時27~28℃に設定して3時間程度のタイマーに！！

所長 西尾