

栂辻だより

6月

発行：H30年6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「栂辻駅」下車

[教養講座]

《ハーモニカ講座》

癒しの音色 ♪ハーモニカ♪ 楽譜が読めなくても大丈夫ですよ！
腹式呼吸による『脳の活性化』をして童謡・唱歌やナツメロ等を
一緒に演奏しましょう。



穴が二段になっているものが
複音ハーモニカです！

日時：平成30年 6月23日(土)
午前10時～12時

場所：山科老人福祉センター 2階教室

申込：5月26日(土)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)

※複音ハーモニカを使用しますのでお持ちの方は持ってきて下さい。
お持ちでない方は講座の際に先生にご相談して頂けます。
詳しくはセンターにお問い合わせ下さい。



“梅雨の季節になりました”



この時期は、体調を崩しやすい時期ですので、規則正しい生活を心がけ、
元気に梅雨の時期を乗り切りましょう！！

【乗り切るためのポイントは！！】

- ★十分な睡眠時間を確保しましょう。また、朝食と昼食はしっかり摂り、
夜食は控えめに、間食はやめましょう！
- ★晴れた日には、積極的に屋外に出て、体を動かしましょう！

太陽の光を一杯浴びながら散歩するのも良いでしょう！そうすることで体温も上昇し、
脳も目覚めると同時にストレスの発散にもなり、リフレッシュ出来ます。

さらに、お風呂に入る時は、湯船にゆっくりつかり（ぬるま湯に20分程度）
一日の疲れを癒しましょう。



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。

※ 京都市山科区地域介護予防推進センターからお知らせ ※

瞑想を始めてみませんか？

マインドフルネス瞑想を身につけると、今起こっている物事や自分自身の感情をありのままに受け止めることができるようになります。

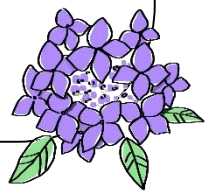
常に穏やかな心を保つことができるので、リラックスができるのはもちろんのこと、心身の総合的な健康をコントロールすることが可能になります。

このことは、脳科学の分野の研究でも明らかにされており、今後もますます注目されていくでしょう。

MINDFULNESS

【マインドフルネス瞑想】のやり方

- 1 座って、背筋を伸ばし、姿勢を整えます。「調身」
- 2 呼吸を整えながら、深呼吸を1～2度行いましょう。
- 3 目を閉じ、ゆっくりと鼻呼吸を始めてみましょう。「調息」
- 4 呼吸に意識を向け、お腹がふくらんだり、へこんでいく動きを観察してみましょう。
- 5 雑念が湧いた時は、素直にそれを感じて受け入れ、再び今この瞬間に意識を向け、瞑想を続けてください。「調心」



【煎茶同好会】からのお知らせ

公益財団煎茶道方円流

日常に役に立つ煎茶の入れ方。
香煎(サクラ、菊、しそ、ラン)入れ方。
紅茶の入れ方等を行っています。
「センターでの発表」

梅花茶会

第1・2 土曜 10:00～12:00

【囲碁同好会】へ入会しませんか

囲碁は、集中力・忍耐力さらには構想力等が養われます。
熟年にとっては、到達目標の設定により生活にリズムが付き、脳の活性化にもなり、仲間作りが行えます。
ぜひ一度見学にお越しください。

第1・2・4 水曜 9:30～12:00

京都市内16カ所の老人福祉センターにおいては、安全面及び衛生面の観点から、約3カ月の事前周知期間後、平成30年3月31日をもってお茶等の提供を終了しました。

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いたします。



★「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：6月20日(水)

① 9:30～10:30

② 10:40～11:40

定員：各時間30名(先着順)

申込：5月16日(水)直接来所にて受付

※「イキイキ筋トレ」の名前がかわりました。

今月の介護予防運動

《バランスカ・正しい姿勢について》
脳と身体の調和力アップの
トレーニング!

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：6月14日・28日(木)

① 9:30～10:30

② 10:40～11:40

定員：各時間30名(先着順)

申込：5月24日(木)直接来所にて受付

講師：鈴木 佐和子 先生



お出かけから帰られたら手洗いうがいを
を行い感染症等の予防に努めましょう。
又、軽いストレッチ等を行い体の柔軟性を
保ちましょう!!

所長 西尾