

# 栂辻だより

7月

発行：H30年7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]

## 《 フルート演奏 》

日時：平成30年 7月27日(金)

午後2時～2時45分

場所：山科老人福祉センター 1階教室

申込：不要

演奏：裏田 舞氏

(Trefle Quatuor トレフル・クワチュールより)

ホールや舞台、地域に密着した演奏活動も展開しているメンバーの一人。フルート奏者として後進の指導にも当たっている。

どなたでもお気軽にご参加できます。

ご家族、ご友人お誘い合わせてお越し下さい。



## 交通事故に気をつけて！

京都府内の交通事故による死者数は66人でした。(平成29年度)

前年(平成28年度)に比べ増加している。(＋4件6人)

そのうちの41人(62%)は、65歳以上の高齢者となっています。

### 夜間歩行中の死亡事故は10件10人全員が反射材非着用！

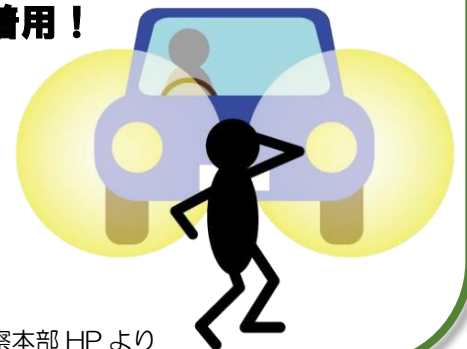
◎お出かけの際には、明るい服装や反射材を着用する。

### シートベルト非着用が9人！

◎着用していれば生存の可能性があったのは5人

### 無くならない！飲酒運転

◎飲酒事故死者数3人



京都府警察本部 HP より

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。)



### 忘れ物のお知らせ

センターでは沢山の忘れ物をお預かりしています。保管期間を超える前に一度「忘れもの」置き場を見て下さい。



### 靴の間違いにご注意ください!

玄関入口に番号札ばさみをご用意していますが、各自で管理をするなどの対策をお願い致します。



### 世話人会のご報告

5月29日(火)に平成30年度第1回目同好会世話人会を行い多くの世話人さんにお集まりいただきました。今後も随時、各同好会の中で利用者の皆さんへ世話人さんからご報告されますので、お時間頂きます様よろしくお願い致します。今後も利用しやすいセンターとなる様ご意見をお聞かせください。

### 一般開故事業【カラオケサークル】のお知らせ

脳の活性化に、大声で唄ってみませんか。  
お好きなDVD・CDをお持ちになってもいいです。  
一度気軽に見学に来てください。

第1・3火曜金曜 10:00～12:00

### 【百人一首同好会】のお知らせ

みんなと仲良く一緒にカルタ取りいたしましょう。  
第1・3木曜 13:00～16:00

一般開故事業

### 【卓球初級クラブ A】

第1・3 火曜 13:00～16:00  
第2 金曜 10:00～12:00

### 【卓球初級クラブ B】

第2・4 木曜 13:00～16:00  
第4 金曜 10:00～12:00

### 【卓球クラブ】

第2・4 水曜 13:00～16:00  
第1・2・3・4 土曜 13:00～16:00

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：7月18日(水)

① 9:30～10:30

② 10:40～11:40

定員：各時間30名(先着順)

申込：6月20日(水)直接来所にて受付

※「イキイキ筋トレ」の名前がわかりました。



### 今月の介護予防運動

《有酸素運動について》

有酸素運動とは？  
学びながら体を動かしましょう！

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：7月12日・26日(木)

① 9:30～10:30

② 10:40～11:40

定員：各時間30名(先着順)

申込：6月28日(木)直接来所にて受付

講師：鈴木 佐和子 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。

一日の歩数は、男女平均で6500歩程歩くことをおすすめします。朝夕軽く散歩することにより、血流を促し体調の良好につながります。

所長 西尾