

栂辻だより



発行：H30年5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・唱歌やナツメ口等を
一緒に演奏しましょう。



日時：平成30年 5月28日(月)
午後1時～3時30分

場所：山科老人福祉センター 2階教室

申込：5月7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)

※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合せ下さい。



穴が二段になっているものが
複音ハーモニカです！

《折り紙講座》

[教養講座]

日時：平成30年5月29日(火)
『リース』午後1時30分～3時30分
～七夕飾りにも使えるカンタンな折り方のリースです。～

場所：山科老人福祉センター 1階教室

持物：木工用ボンド、筆記用具

材料費：216円(当日頂きます)

申込：5月8日(火)午前9時より、お電話か来所でお申し込み下さい。

定員：25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。



※イメージです↑

[教養講座]

《生前整理・遺品整理や相続・遺言について》

日時：平成30年5月30日(水)
午後1時30分～3時30分

場所：山科老人福祉センター 1階教室

講師：園 久典氏(行政書士)

申込：5月9日(水)午前9時より、お電話か来所でお申し込み下さい。

定員：30名(先着順・代理不可)



※ 京都市山科区地域介護予防推進センターからお知らせ ※
～6月4日は「虫歯予防の日」～

人間が食事をとり、生きていくうえで歯の健康はとても大切です。6月4日は6(む)4(し)にちなんで「虫歯予防の日」とされ6/4～6/10は「歯と口の健康習慣」とされています。

★虫歯を防ぐために！！

- ・だらだら食べない
- ・よく噛んで食べる
- ・歯磨きはできれば食後30分経ってから
- ・寝る前に歯磨き

★虫歯を防ぐ効果のある食材！！

- ・食物繊維を多く含む食品
野菜や果物は食べかすが歯につきにくく、噛む回数が増えるので歯や顎を強くします。また、唾液の分泌量を増やし虫歯を予防します。



- ・カテキンを含む食品
カテキンは虫歯菌を歯につきにくく、虫歯菌が増えるのを抑えます。食後にお茶を口に含ませると効果的です。

- ・虫歯になりにくいお菓子
キシリトール入りのガムやタブレットは砂糖と同じように甘いのですが、口の中で酸を作らないので虫歯の原因になりにくいです。

～「80歳で自分の歯が20本以上を保とう！！」を心がけましょう～

6月に『免疫力アップ』の栄養教室を開催いたします。
詳細は、5月中旬に配布予定の黄色のチラシ「無料教室のご案内」をご覧ください。



平成30年度世話人会の開催

従来10月に世話会を開催しておりましたが、新世話人の方々にはご迷惑をおかけいたしますので、本年は下記のとおり、早期開催いたします。
平成30年5月29日(火) 10:00～11:30
※出席者を5月19日(土)までにお知らせ下さい。

【謡曲同好会】お知らせ

この同好会は先生がいませんが、プロの先生方のテープを聞いて練習しています。謡いはお腹から声を出すので健康にも良く、又文字の横にある記号やゴマなどで謡いこなしますので、認知症の予防にも良いのではと思っています。一度気楽にお稽古をしているところを見に来てください。
第1・2・3月曜 13:00～15:00

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：5月16日(水)

① 9:30～10:30

② 10:40～11:40

定員：各時間30名(先着順)

申込：4月18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

《簡単・自重トレーニング》

自宅でもできる、自分の体重で負荷をかけて行う筋トレ(自重トレーニング)を学びましょう！

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：5月10日・24日(木)

① 9:30～10:30

② 10:40～11:40

定員：各時間30名(先着順)

申込：4月26日(木)直接来所にて受付

講師：鈴木 佐和子 先生



新規利用者の方々をお待ちしております！！
色々な同好会で皆さんが活躍されています。
まずは一度見学に来てください。

所長 西尾