

☆老人福祉センターは市内在住の60歳以上の皆さんがご利用できる施設です☆



きらめき

平成30年

12月号



社会福祉法人 京都市社会福祉協議会
京都市山科中央老人福祉センター
〒607-8344 京都市山科区西野大手先町 2-1
山科総合福祉会館 2階

[電話] 501-0242 [FAX] 501-0340

[E-mail] r-yamashinachuo@kcsw.jp

[ホームページ] <http://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp/yamashinachuo.html>

[開所日・時間] 月曜日～土曜日(祝日除く)・9時～17時

平成30年11月16日発行(毎月第3金曜日発行)



各催しの申込方法

申込み期間の午前9時から午後5時までに本人が来所にて受付。

(電話・FAX・代理人申込不可)(日曜・祝日は休所)

コンサート

① クリスマスコンサート 12月15日(土) 午後1時30分～2時30分



演奏: サックス&ドラム アンサンブルチーム『black sax』

定員: 70名 / 持ち物: 飲み物

申込: 12月3日(月)～7日(金)【抽選】



子育て中のママ、キャリアウーマンなど、
色んな立場の女性5人組!
歌あり笑いありの音楽をお楽しみ下さい♪

② アーティフィシャルフラワー講座 12月6日(木) 午後1時30分～3時

アーティフィシャルとプリザーブドのお花の混合のお正月リースを作ります。

講師: 児玉 享子さん / 定員: 10名

材料費: 1,000円(受付時に徴収します)

持ち物: はさみ、飲み物 / 申込: 11月19日(月)～【先着順】

見本はセンターに
設置しています。

ものづくり

③ うたごえサロン 12月8日(土) 午後2時～3時30分

懐かしい童謡唱歌、歌謡曲などをピアノの伴奏でみんなで一緒に歌いましょう。

演奏: 京都ピアノとうたの音楽ひろば

ピアノ伴奏 上平 知子さん ギター伴奏 重吉 和久さん

定員: 70名 / 持ち物: 飲み物 / 申込: 11月26日(月)～30日(金)【抽選】



うた

④ いまいき健やか交通安全講座～自分の身は自分で守る～ 12月3日(月) 午後1時30分～3時

講師: 山科警察署署員 今日から出来る交通事故防止について一緒に学びましょう!

定員: 25名 / 持ち物: 飲み物 / 申込: 11月19日(月)～【先着順】

交通安全グッズのお土産付き!



11月の催しの詳細はセンターのポスターやパンフレットをご覧ください。

⑤ Let's Try! やまちゅうで英会話 12月3日(月) 午前10時～11時

～ 初心者限定 ～
様々なシーンで役立つ英会話をみんなで楽しく学びます!

講師：NPO法人京都国際交流ネットワーク 理事長 中山 貴恵先生
定員：15名 / 費用：200円(テキスト代) / 持ち物：筆記用具、飲み物
申込：11月19日(月)～26日(月) 【抽選】



※1回ごとの申込です。ご注意ください!



学び

⑥ ふるさと山科を学ぼう会 12月11日(火) 午後1時30分～3時30分

☆12月のテーマは、指定・登録文化財・その他です。

講師：ふるさとの会 浅井 定雄さん(ペンネーム 鏡山次郎)
定員：15名 / 費用：資料代100円 / 持ち物：筆記用具、飲み物
申込：11月24日(土)～30日(金) 【抽選】



今回で最終回です!

来年2月に鏡山次郎先生の講演会を予定しております。

詳細は後日改めて発表いたします。

ご期待ください!



「しゃべり場・もんちゅう」お話し会はいかがですか! (お知らせ)

昨年3月からつどい事業として開催してきた「おしゃべり・モンちゅうサロン」が、新年度より新たな同好会活動としてスタートすることになりました。それに先立ち「しゃべり場・もんちゅう」お話し会を1月から開催します。身近な話題や自身の体験など「しゃべり場」のネタはなんでもOK!

みんながスピーカーやコーディネーターになり、ほっとできる仲間づくりの場所をつくってみませんか! !

いきいきポイント

第2回応募締め切りは11月30日です。
どしどしご応募ください!



第3回同好会世話人会
開催のお知らせ

日時：12月1日(土)
午前10時～11時30分
対象：全ての同好会
☆対象の同好会は必ずご参加ください!



Breeze(18) ♪うたごえサロン♪

「記録的な猛暑・・・」などと小文に書いたことがついこの間に思えますが、早や11月も半ばを過ぎました。平成の時代も来年5月には新元号へ移り変わろうとしています。

当センターにおいては、昨年度から始まった老人福祉センターの事業見直しに伴い、教養教室事業が廃止され、高齢者自主活動(同好会)が多数発足するとともに、「つどい事業」の一環であった卓球も同好会活動に発展しました。また「新しい何かを体験していただける『やまちゅう老セン』を目指したい!」そんな思いから、様々な事業を企画し、毎回たくさんの方々にご参加いただいております。

そうした催しの一つ「うたごえサロン」は、「ひとりで歌うのも良いけれど、みんなで歌うともっと楽しい!」を合言葉に、童謡や唱歌、歌謡曲などをピアノやアコーディオンの音色にのせて歌っていただき、歌を通して心も身体も元気になっていただくとう始めたものです。初回の平成29年7月以降、ボランティア講師の方々のご指導により毎回好評を博し、12月で21回目の開催を迎えることとなりました。

かつて「歌声喫茶」を体験された世代の皆さんが、今は健康やアンチエイジング(老化防止)も兼ね声をあわせ楽しく歌われており、「歌が好きやから!」と遠い区外から足を運ばれる方もあります。「楽しくて気持ちが前向きになった」「外出するきっかけになった」という感想を多くいただく反面、「応募しても抽選に外れてばかり」というお声も寄せられ、「満員御礼」は嬉しくも、広い集会室の無いことがとても残念です。

ともあれ、脳の活性化という観点から、「音楽療法」と呼ばれる治療方法があるほど「歌を歌い、声を出すこと」は健康の維持、心身の障害の機能回復、生活の質の向上等に大きな効果があるといわれています。

新たな交流が生まれたり、生きがいを見出したり・・・。

歌を通じたつどいで、皆さんがもっともっと元気になれる「きっかけ」をこれからも提供していきたいと思っております。