

☆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

# 9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8月17日発行(毎月第3金曜日)

## 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 アンサンブルコンサート 9月15日(土) 午後1時30分～3時

ふるさと山科への熱い想いを込めて♡♡♡ うたとピアノの女性4人のグループです。

出演: ミュージックアンサンブル VIVO

定員: 70名 / 申込: 9月3日(月)～7日(金)【抽選】

持ち物: 飲み物



## うた

### ② うたごえサロン 9月8日(土) 午後1時30分～3時

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。

歌唱指導 糸井 欣治さん ピアノ伴奏 吉池 由紀子さん

定員: 70名 / 持ち物: 飲み物 / 申込: 8月27日(月)～31日(金)【抽選】



### ③ 朝から元気にうたごえサロン 9月29日(土) 午前10時～11時30分

懐かしい童謡唱歌、歌謡曲などをピアノとギターの伴奏でみんなで一緒に歌いましょう。

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: 9月15日(土)～21日(金)【抽選】



## ものづくり

### ④ グルーデコ講座 9月14日(金) 午後1時30分～3時

講師: 林 むつみさん 特殊な粘土とスワロフスキーを使ってキラキラ素敵なブローチを作ります。

定員: 10名 / 材料費: 800円 / 持ち物: 飲み物 / 申込: 8月27日(月)～【先着順】

※7月に好評だったため同じものを作ります。前回参加された方はご遠慮ください。



### ⑤ 大人のぬり絵 9月27日(木) 午後1時～3時

講師: 富澤 成夫さん 色紙に描かれた下書きにそって絵の具で塗ります。

初心者はカラスウリ(烏瓜)、経験者はシュウカイドウ(秋海棠)を色付けします。

定員: 20名 / 材料費: 500円(色紙、線描薬剤代)

持ち物: 用具詳細はポスター参照、飲み物 / 申込: 9月6日(木)～20日(木)【先着順】



①～⑤の催しの詳細はポスター参照のポスターをご覧ください。

学び

⑥ Let's Try! やまちゅうで英会話 ①9月3日(月) 午前10時～11時  
②10月1日(月)

～ 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：①8月20日(月)～24日(金) ②9月15日(土)～21日(金)  
【①・②ともに多数の場合抽選】



※1回ごとの申込です。ご注意ください!



⑦ ふるさと山科を学ぼう会 9月11日・25日(火) 午後1時30分～3時30分

☆9月のテーマは、滑石街道・大岩街道/山科川・東山ドライブウェイ・山科の自然環境です。

山科検定テキストとなっている『区民が選んだ魅力を訪ねて京都山科 東西南北』を基本テキストにしながら、

毎回テーマを設定して、歌・講義・DVD視聴・練習問題等を織り交ぜた学習会です。

みんなで楽しく学びましょう!

講師：ふるさとの会 田村 隆弘さん(11日) 松尾 桂三さん(25日)  
定員：15名 / 費用：資料代100円 / 持ち物：筆記用具、飲み物  
申込：8月20日(月)～ 【先着順】



運動

当センター主催の運動系講座は、猛暑による熱中症予防のため、自粛させていただきます。



## Breeze(15)

ご先祖様もびっくりされるような猛暑のお盆、炎天下のお墓参りをされた方も多いことでしょう。

「命の危険がある。災害と認識している」気象庁がそう表現した記録的な暑さ、「熱中症対策のためこまめに水分補給を!」というわけで、お茶やお水を盛大に摂った結果、我が家のごみは飲料のボトル類が倍増し、収集日前夜は分別に大わらわです。そしてある朝、ふと考えました。さらに年を重ね、ごみを出す体力を無くし、ごみを捨てることすら分からなくなってしまった時、どうなるのでしょうか? 2, 3日ならまだしも、それが1週間、1か月と続けば、もうごみ屋敷への道まっしぐらです。ホラーものより怖い話です。

10年位前から、やましたひでこさんが提唱される「断捨離」がブームとなり、「汚屋敷(おやしき)」「汚家(おうち)」「汚部屋(おへや)」等々、こんなタイトルのテレビ番組が続々と放映されています。画面に映し出される室内のごみの山々、住まいする人の無い廃屋、見るたびに「かつてそこにも笑い声が・・・」などと考え、いたたまれない気持ちになります。

「片付け」は生きている限り続く永遠のテーマ、捨てない限りものは増え、新たに買えばまた増える、新陳代謝を繰り返すことが「生きる」ということ。

戦中戦後のものの無い時代を生き、もったいなくてもものを捨てられなかった両親の家の整理から得た教訓を生かし、健康なうちにもものを捨てる辛さとしっかり向き合いたい、大量のボトル類と格闘しながら、しみじみ思う暑い暑い今年の夏です。

今年も10月末に「(仮)生前整理講座」を実施します。皆さん、ぜひご聴講ください。



新しいことを  
始めたい方  
必見です!

10月開講連続講座のお知らせ  
(申込期間が9月中のもの)



## 初めての囲碁講座

日時：毎月第1～4木曜日（祝日は除く）  
午前10時～11時30分  
期間：10月～3月末まで  
対象：囲碁の初心者  
申込：9月1日(土)～22日(土)  
費用：420円（テキストのコピー代・初回徴収）  
持ち物：飲み物



## 初めての将棋講座

日時：毎月第1～4火曜日（祝日は除く）  
午前10時～11時30分  
期間：10月～3月末まで  
対象：将棋の初心者  
申込：9月1日(土)～22日(土)  
費用：850円（テキストのコピー代・初回徴収）  
持ち物：飲み物



## 初心者民謡講座

全10回コース

日時：10月2日 16日 11月6日 20日  
12月4日 18日 1月15日  
2月5日 19日 3月19日

※第1・第3火曜日  
午後1時30分～3時

講師：浅野 もあこ先生  
（日本民謡梅若流大師範）  
対象：民謡初心者  
※過去に民謡教室・講座に参加された方は不可  
申込：9月3日(月)～21日(金)※多数の場合抽選  
費用：譜面のコピー代（その都度実費徴収）  
材料費1,000円（初回徴収）  
持ち物：飲み物

## お顔の筋トレ&体のストレッチ

全7回コース

日時：10月5日 19日  
11月2日 16日  
12月7日 21日  
1月18日

※第1・第3金曜日 午後1時30分～3時



心も体も健康づくりサロン

講師：川崎 美智子先生  
定員：女性20名  
対象：過去に講座に参加された方は不可  
申込：9月3日(月)～14日(金)  
※多数の場合抽選  
持ち物：バスタオル、筆記用具、飲み物  
費用：資料のコピー代（40円・初回徴収）



## 初心者ストレッチ講座

全10回コース



ひとりでできるストレッチングを習得しましょう!

日時：10月6日 20日 11月17日  
12月1日 15日 1月5日 19日  
2月2日 3月16日 30日

※第1・第3土曜日（3月30日は第5土曜日）  
1組 午前10時～10時50分  
2組 午前11時～11時50分

講師：山本 明美先生  
定員：各組30名  
対象：初心者



※過去にストレッチ教室に参加された方は不可  
申込：9月3日(月)～21日(金)※多数の場合抽選  
費用：テキスト代100円  
持ち物：大判バスタオル、飲み物



## お知らせ

申込み期間が10月中の講座につきましては、  
きらめき10月号（9月21日(金)発行）にて  
ご案内します。（わっはっは健康づくり講座・う  
たごえサロンほか）お楽しみに!