

# 6月



## 栴辻だより



発行：H29年6月：山科老人福祉センター  
住所：京都市山科区栴辻西浦町 41-107  
電話・ファクス：075-（501）1630

### 利用者カードの切替えお済ですか？

老人福祉センターでは、利用者皆様の体調不良等の緊急時に備え、「京都市老人福祉センター利用者カード」を全センター共通で発行しています。平成29年度から、老人福祉センターの概要等を記載した「利用者カード」に様式を変更しますので、カードの切替えをお願いします。

老人福祉センターをご利用の際、各自携帯をお願いします。

### 折紙で傘を作ろう！

折紙で傘を作ってみませんか？

日時：7月8日（土）13：30～15：30

定員：20名

申込：7月1日より先着順

持物：工作用のり



見本は事務所前にあります。

### 『忘れもの・靴の間違いが増えてます！』

近頃、忘れ物・落し物・靴の間違えがめだちます。持ち物には必ず、名前の記入をお願いします。



### お庭の手入れを手伝って頂けませんか？

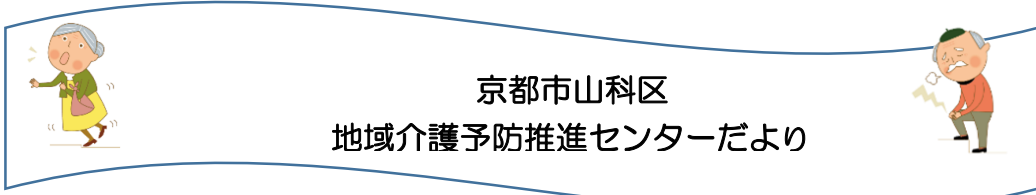
山科老人福祉センターのお花の手入れをして頂ける方を募集します。お庭を四季の草花で彩ってください。詳細は事務所迄お問合せ下さい。多数の方の応募を、お待ちしております。



広報紙掲載事業はすべて「いきいきポイント（5ポイント）」対象です

29年度のポイント手帳配布まで、京都市が発行している

「お出かけ情報誌」やご自身の手帳などにポイントを控えておいてください。



## 《ロコモティブシンドローム(運動器症候群)》ご存知ですか？

『ロコモティブシンドローム』は筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板といった運動器のいずれかあるいは複数に障害がおり「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

あなたももしかして『ロコモティブシンドローム』？  
簡単にチェックしましょう。

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 15分くらい続けてあるくことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である  
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難  
(1Lの牛乳パック2個程度)

1つでも当てはまれば『ロコモティブシンドローム』の心配があります。  
0を目指して運動習慣をみにつけ健康寿命を延ばしましょう。



7月末～ 山科区役所で全3回(週1)『ロコモ体操』(事前申込制)を開催します。  
詳細は、6月初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。

## 介護予防運動

### 「イキイキ筋トレ」 「正しい姿勢について」

正しい姿勢できていますか？ 姿勢度チェック！  
正しい姿勢でシルエット美人をめざしましょう！

日時：6月21日(水)

① 9:30～10:30    ② 10:40～11:40

定員：各30名 (先着順)

申込：5月17日(水)より来所にて申込み



### 「デュアル タスク」(二重 課題)

ステップ・プラスから名称変更します。内容は同じです。

日時：6月8日(木)    6月22日(木)

① 9:30～10:30    ② 10:40～11:40

定員：各30名(先着順)

申込：5月25日(木)より来所にて申込み。