

栴込だより

10月

発行：H29年10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：ファクス：075-(501)-1630



山科警察署からのお知らせ



山科区内でキャッシュカードなどをだましとる被害が連続で発生しました。

山科区内の高齢者宅に銀行員を名乗る男から『キャッシュカードが変るので交換に行きます』と電話があった。その後、自宅に男が訪ねてきたので、高齢者がその男に暗証番号を教えて銀行のキャッシュカードを手渡し、後日現金を引き出された。

被害に遭わないために

電話でお金の話は詐欺

- ◎疑わしい電話があれば、すぐに110番しましょう。
- ◎警察や銀行協会などを名乗る物から連絡があっても、すぐに信用せず、まず事実かどうかを確認しましょう。
- ◎他人に銀行口座の暗証番号を教えなくて下さい。
- ◎身に覚えのない話は、一人で判断せず、警察や家族、周囲の人に相談しましょう。

山科警察署 ☎ 075-575-0110

骨密度測定会

日時：10月31日(火)13:00~15:00
場所：山科老人福祉センター 1階教室
講師：京都女子大学 栄養クリニック
受付：9月26日(火)先着順
対象：50歳以上の方
定員：30名(結果説明有20名 計測のみ10名)

- ※測定は素足で行います。※初めての方を優先します。
- ※ペースメーカーを使用されている方は測定ができません。
- ※他センターで受けられた方はご遠慮下さい。



※ 京都市山科区地域介護予防推進センターからお知らせ※

【油断禁物】あなたの「運動不足レベル」が分かる 10 のチェックリスト

- 上の階に行くときは、ほとんどエレベーターやエスカレーターを使う
- 階段を少し上っただけでも、息が切れて疲れる
- 体を動かすのは億劫だ
- 夕方や夜などに、1日の疲れを感じやすい
- 用事がない日は家でゴロゴロしている
- しばらく体重を測っていない
- ちょっとした距離を歩かないといけないとわかると、うんざりしてしまう
- 運動する時間がとれない
- 最近疲れやすい
- 動き出すのが億劫だ

いくつ当てはまりましたか？

■当てはまる数が「8個以上」の人

運動不足度MAXです！！

あなたの運動不足レベルは、大変深刻です。運動習慣は、肥満、高血圧、動脈硬化、骨粗鬆症など様々な生活習慣病の予防となります。体を動かすことを始めていきましょう。

★当てはまる数が「3～7個」の人も、黄色信号です！運動習慣を付けましょう。

11月初旬～ 全3回(週1)の運動教室(事前申込制)を開催します。
まずは、全3回の教室から運動習慣を身につけましょう。
詳細は、10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。

お手軽レシピ:残ったソーメンでチヂミ(2人分)

(材料)ゆでたソーメン 100g 卵(Lサイズ) 1個 片栗粉 大さじ1
粉末だし 小さじ1 塩 小さじ1/2 ごま油 大1 ポンズ 適量
出汁醤油 適量 ソーメンで残った薬味等 適量

(作り方)1、ゆでたソーメンを細かく切って片栗粉を加えて混ぜる。

卵、粉末だし、塩、薬味をよく混ぜておきそこにソーメンを加えて混ぜる。

2、大きいフライパンにごま油をしき、1を流し入れ薄めに焼く。

3、上から押さえつけながら両面を焼く。

29年度同好会・教室世話人会のお知らせ

日時: 10月31日(火)10:00～

場所: 山科老人福祉センター 1階教室

来年度に向けて申請の説明等をさせていただきます。

世話人のご参加をお願い致します。

「成果発表会」開催のお知らせ

日時: 11月28日(火) 29日(水)
10:00～15:30

場所: 山科老人福祉センター

教室・同好会参加の皆さんが舞台・展示
をご披露します。応援をよろしくお願
いいたします。

今月の介護予防運動

☆「イキイキ筋トレ」

日時: 10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: 9月20日(水) 直接来所にて受付

☆「デュアル タスク」

日時: 10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: 9月28日(木) 直接来所にて受付