

栴達だより



発行：H30年1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

平成29年度成果発表会報告 11月28日(火)・29日(水)

出演者や来場者が約500名参加され盛会のうちに開催しました。各教室・同好会の皆様による素晴らしいパフォーマンスで大いに盛り上がり、2日間共ファイナルにはもりあげ隊による盆踊りを皆さんで盛り上げ、幕が下りました。皆様のご参加とお手伝い感謝致します。



紅葉ウォーク(嵐山散策)報告 11月24日(金)

嵐山周辺を紅葉ウォークで散策しました。総勢21名で野宮神社や常寂光寺をめぐり、ガイド役の小林氏の巧みな話術と案内で晴天の紅葉の嵐山を堪能しました。



すこやかフェア報告 11月25日(土) みやこめっせにて開催

油絵同好会が出品致しました。1枚ずつ違うテーマの絵を来場者は楽しむ事が出来ました。



同好会・教室の継続手続きをお願いします。

30年度も継続を希望される方は出席簿の番号に赤で○印、退会される方は×を記入して下さい。

1月20日(土)が期限です。

平成29年度市域交流発表会

平成30年2月3日(土) ひと・まち交流館で開催されます。

健康ダンス教室・同好会の皆さんが舞台出演されます。応援よろしくをお願いします。

❁ 京都市山科区地域介護予防推進センターからお知らせ ❁

～節分に何をしますか？～

節分に「豆まき」で豆を年の数食べる！という古来からの伝統をうけついでいます。
また「恵方巻き」は当初、近畿地方中心だったのですが近年全国区になってきました。

今年2018年の恵方は南南東！！

恵方巻きの特徴は何と言ってもその食べ方ですね。



1、太巻きをひとりにつき1本準備します

福を巻き込むことから巻き寿司！縁が切れたり、福が途切れたりしないように包丁で切ってはいけません。

2、恵方を向きます

恵方とはその年の福德を司る歳徳神(としとくじん。年神様の別称)のいる方角でその方角に向かって事を行えば何事も吉とされています。

3、願いごとをしながら、黙々と最後まで食べます

しゃべると運が逃げてしまうので、食べ終わるまで口をきいてはいけません。
さらに、目を閉じて食べるという説もあります。

❁ 今年、いかがですか。真面目に最後まで成し遂げるのは結構大変です。

2月に『おひとりさま』を開催いたします。

(※ご家族がいらしても一人で食事をとることが多い方もご参加いただけます)
詳細は、1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。



今月の介護予防運動

☆「イキイキ筋トレ」

日時：1月17日(水)

① 9:30~10:30

② 10:40~11:40

定員：各時間30名(先着順)

申込：12月20日(水) 直接来所にて受付

《 お正月遊びと運動 》

年末年始で忙しく、運動不足気味かもしれません。お正月遊びをしながら、軽く体を動かしましょう！



☆「デュアル タスク」

日時：1月11日・25日(木)

① 9:30~10:30

② 10:40~11:40

定員：各時間30名(先着順)

申込：12月28日(木) 直接来所にて受付

インフルエンザが流行期に入りました。
皆さん、うがいと手洗いをしましょう。

平成30年度から教室を廃止します。
健康ダンス・3B 体操・絵手紙の各教室については、同好会として活動して頂く事になりました。