

# 栴達だより



11月

発行：H29年11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



### 交通事故に気をつけて！～秋の日はつるべ落とし～

京都府下の交通事故による死者数は41人でした。(8月末)  
そのうちの24人(58.5%)は、65歳以上の高齢者となっています。

#### 秋の日暮れが早くなっています。

さらに夕方から夜間にかけての交通事故は、ドライバーからの発見が遅れるため、死亡事故などの重大な交通事故につながるおそれがあります。

お出かけの際には、

◎明るい服装や反射材を着用する。

◎早めにライトを点灯する。

など、目立つ工夫と安全な行動を心がけ交通事故に気をつけましょう。



### 市民すこやかフェア ～ 多世代交流・学習型イベント

日時 平成29年11月25日(土) 9:00～16:00

会場 みやこめっせ(京都市勧業館)

山科老人福祉センターからは油絵同好会が展示発表いたします。



### ちょっと たちばなし

行きつけのレストランで、隣席の会話が耳に入ってきて、思わず、笑っちゃいました。  
その笑いのおすそ分け。

ウェイトレス：焼き加減はいかがいたしましょう。

若い嫁さん：子供たちも私もミディアムをお願いします。

MEDIUM

若い旦那：俺、レアで。

RARE

おじいさん：わしもレアで頼むわ。

おばあさん：私はウェルカムでお願い。

WELCOME

それって、ウェルダンじゃないの。

WELLDONE

## 🍁 京都市山科区

### 地域介護予防推進センターからお知らせ🍁

～日本の食中毒は冬場が一番多い！！～

**食中毒は梅雨や夏の暑い時期に多いと思いがちですが、11月から2月が一番多いです。**

**食中毒:** 食べ物や飲み物を原因として、嘔吐、腹痛、下痢などをおこすことをいいますね。

日本の食中毒で一番件数が多いのが冬場のノロウイルスです。

ウイルスは低温や乾燥した場所で長く生きることができるので、

乾燥した冬はウイルスにとって絶好の環境になります。

**食中毒予防のポイントは 菌を 「付けない」「増やさない」「やっつける」**

**「付けない」** 手洗いをしっかりとしましょう！

調理器具をわけましょう！

**「増やさない」** 保存する場合は低温で保存しましょう！

冷蔵庫を過信しないで早めに食べましょう

**「やっつける」** しっかり加熱しましょう！

※ほとんどの菌がしっかりと加熱することで死滅します



12月に『脳によい食べ方教室』を開催いたします。

詳細は、10月末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。

## 栂辻2017紅葉ウォークのお知らせ

日時：11月24日(金) 午前10時～

場所：嵐山周辺を歩きながら散策

集合：嵐電嵐山駅の現地集合

受付：10月25日(水)～

来所のみ・先着20名

詳細はセンターにてポスターでお知らせ。

## 成果発表会

日時：11月28日(火) 午前10時～

29日(水) 午前10時～

詳細なプログラムはセンターのポスターでお知らせします。

飲み物は各自で持参しましょう。

衛生上の観点などから飲み物を持参下さる様をお願いします。

## 今月の介護予防運動

### ☆「イキイキ筋トレ」

日時：11月15日(水)

① 9:30～10:30

② 10:40～11:40

定員：各時間30名(先着順)

申込：10月18日(水) 直接来所にて受付

### ☆「デュアル タスク」

日時：11月9日・30日(木)

① 9:30～10:30

② 10:40～11:40

定員：各時間30名(先着順)

申込：10月26日(木) 直接来所にて受付