

◆◆◆◆◆ 老人福祉センターの利用について ◆◆◆◆◆

利用条件 京都市内在住の60歳以上の方
 利用料 無料(必要に応じて教材費等実費負担)
 開所時間 9:00~17:00
 休所日 日曜・祝日・年末年始(12月29日~1月3日)

市内どのセンターでも利用できます。
 施設見学はいつでもできます。
 詳しくは各老人福祉センターへお問い合わせください。



老人福祉センターの所在地

京都市内15か所の老人福祉センター 運営:京都市社会福祉協議会

<p>北老人福祉センター 北区紫野雲林院町 44-1 京都市北合同福祉センター3階 ☎ 492-8845</p>	<p>南老人福祉センター 南区吉祥院西定成町 32 ☎ 671-1717</p>
<p>上京老人福祉センター 上京区今小路通御前通東入 西今小路町 797 ☎ 464-4889</p>	<p>右京老人福祉センター 右京区鳴滝宅間町 14-2 ☎ 464-2789</p>
<p>左京老人福祉センター 左京区高野西開町 5 京都市左京合同福祉センター1階 ☎ 722-4650</p>	<p>右京中央老人福祉センター 右京区太秦森ヶ前町 22-3 右京合同福祉センター2階 ☎ 865-8425</p>
<p>中京老人福祉センター 中京区壬生坊城町 48-3 UR都市機構壬生坊城第二団地4棟1階 ☎ 821-5000</p>	<p>西京老人福祉センター 西京区上桂前田町 29-2 ☎ 392-4705</p>
<p>東山老人福祉センター 東山区清水5丁目 130-8 東山区総合庁舎南館地下1階 ☎ 541-0434</p>	<p>洛西老人福祉センター 西京区大原野西境谷町2丁目 14-4 ☎ 335-0766</p>
<p>山科老人福祉センター 山科区栂辻西浦町 41-107 ☎ 501-1630</p>	<p>伏見老人福祉センター 伏見区紙子屋町 544 京都市伏見社会福祉総合センター2階 ☎ 603-1285</p>
<p>山科中央老人福祉センター 山科区西野大手先町 2-1 京都市山科総合福祉会館2階 ☎ 501-0242</p>	<p>醍醐老人福祉センター 伏見区醍醐高畑町 30-1 パセオダイゴロー西館1階 ☎ 575-2570</p>
<p>下京老人福祉センター 下京区花屋町通室町西入乾町 292 京都市下京総合福祉センター2階 ☎ 341-1730</p>	<p>その他の老人福祉センター 運営:清和園 久世西老人福祉センター ☎ 934-5801 南区久世中久世町5丁目19-1 久世西合同福祉施設2階 運営:淀福社会 淀老人福祉センター ☎ 631-7016 伏見区淀池上町131-1 伏見区役所淀出張所1・2階</p>

よーおこしやす! 京都かわらばん
 ~老人福祉センターだより~

第153号



令和6年

7月催し案内

7月は梅雨も明け、本格的な夏が到来する季節です。
 こまめな水分補給を心がけ、エアコンを有効に使いながら、熱中症にならないよう気を付けましょう。



フレイルを判定する「J-CHS基準」って何?

- フレイルは、「加齢に伴う生理的予備能の減少によりさまざまなストレスに対する脆弱性が亢進した状態(要介護の前段階)」で、転倒、日常生活活動制限、要介護、死亡などの有害健康転帰を招きやすい状態です。
- フレイルの判定方法として、国際的にみても広く用いられており、日本サルコペニア・フレイル学会が推奨している「J-CHS基準」をご紹介します。

項目	評価基準
体重減少	【質問】6ヶ月間で、2kg以上の体重減少がありましたか?
活動量減少	【質問】軽い運動・体操を1週間に何日くらいしていますか? 【質問】定期的な運動・スポーツを、1週間に何日くらいしていますか? (いずれもしていないで該当)
活力低下	【質問】(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする
握力低下	握力(男性28kg未満、女性18kg未満)※1
歩行速度低下	歩行速度(1.0m/s未満)※2

0:ロバスト 1~2:プレフレイル 3~5:フレイル

- J-CHS基準は、①体重減少、②活動量減少、③活力低下、④握力低下、⑤歩行速度低下の5項目で判定を行うもので、3項目以上該当でフレイル、1~2項目該当でプレフレイル(フレイル予備軍)、0でロバスト(健常)と判定します。
 ※1 ペットボトルのキャップを開けるのが難しい場合は、握力が20kg未満。
 ※2 横断歩道を青信号で渡り切れない速度。
- フレイルと判定されても、フレイルには可逆性があり、運動療法などの適切な介入によって維持・改善を期待することができます。
- フレイルは、身体的要素だけではなく、心理・精神的、社会的といった多面性があります。一人で運動するだけでなく、運動サークルに参加するなど、社会的つながりを伴う運動をすることで、より良い健康効果が生まれます。

京都市長寿すこやかセンターご案内

京都市長寿すこやかセンターでは、高齢者のみなさんが、安心していきいきとすこやかに暮らせるよう、老人福祉センターの運営、高齢者の社会参加の応援、認知症・介護についての相談、虐待防止のための取り組みなどを行っています。

社会福祉法人 京都市社会福祉協議会 京都市長寿すこやかセンター
 〒600-8127 京都市下京区西木屋町上ノ口上る梅湊町83番地の1(河原町五条下る東側)「ひと・まち交流館 京都」4階
 電話:075-354-8741 FAX:075-354-8742



老人福祉センター情報も掲載しています

公式LINEでも老人福祉センターの情報が確認できます(一部QRコード掲載)

北老人福祉センター ☎492-8845
『備えて安心 安心BAG』
 ～入院準備と心得について～
 7月30日(火) 10:00～11:30
 講師：富樫 明美氏(くらし整えナース)
 定員：20名
 申込：7月2日(火) 9:00～
 来所または電話
 持ち物：筆記用具、飲み物
 入院予定がある方へのアドバイス。



上京老人福祉センター ☎464-4889
『さくら会の小手先講座～扇子入れ～』
 7月24日(水) 13:30～15:30
 講師：ボランティアグループさくら会
 定員：15名(先着順)
 申込：7月3日(水) 9:00～来所または電話
 持ち物：申込時にお伝えします。
 裁縫が好きな方、ものづくりが好きな方、一緒に楽しく作りましょう!



南老人福祉センター ☎671-1717
★『みんなで元気体操』
 7月16日(火) 10:00～10:45
 定員：16名(当日先着順)
 指導者：南区健康づくりサポーター
 「みなみ～ず」
 持ち物：タオル、上履き、飲み物
 ラジオ体操や音楽に合わせて体を動かしましょう。



右京老人福祉センター ☎464-2789
『健康ヨガ』
 7月19日(金) 13:30～14:30
 講師：中川 富美子氏
 定員：30名(定員を超えた場合は抽選)
 申込：6月24日(月)～7月12日(金) 15:00迄
 来所または電話
 持ち物：飲み物、汗拭きタオル
 椅子に座って体をほぐして柔軟性を高め、ケガを予防する健康ヨガです。



左京老人福祉センター ☎722-4650
『筋肉量測定』
 7月26日(金) ①14:00～②15:00～
 講師：左京区地域介護予防推進センター
 定員：各5名(先着順)
 申込：7月1日(月) 9:00～
 来所または電話
 持ち物：上履き、飲み物
 素足になれる服装(靴下を脱いで測定します)
 見た目がわからない、体の内側をチェックしてみませんか。



中京老人福祉センター ☎821-5000
健康講座『セルフマッサージとツボ刺激』
 7月31日(水) 10:30～12:00
 講師：木村 公一氏
 (あん摩マッサージ指圧師・スポーツトレーナー)
 定員：20名(先着順)
 申込：7月17日(水) 9:00～
 持ち物：飲み物、動きやすい服装
 毎回人気の講座、今回は「マッサージとツボ刺激」についてお聞きます。



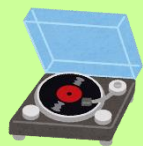
右京中央老人福祉センター ☎865-8425
★『折り紙のつどい』
 ♪折り紙好き集まれ♪
 7月6日(土) 13:30～15:00
 定員：20名程度
 持ち物：上履き、飲み物
 折り紙
 必要な方は眼鏡
 折り紙に関心のある人が集い一緒に楽しむ会です。



西京老人福祉センター ☎392-4705
★『のんびり体操』
 7月10日(水) ① 9:30～
 ② 10:30～
 講師：西京区地域介護予防推進センター
 持ち物：飲み物、上履き
 音楽に合わせて、ゆっくり体をほぐしていきます。



東山老人福祉センター ☎541-0434
『レコードを聴く会』
 7月31日(水) 13:30～15:00
 講師：京都市岡崎いきいき市民活動センター
 定員：20名(先着順)
 申込：7月17日(水) 9:00～
 来所または電話
 持ち物：飲み物、上履き
 懐かしのレコードでアメリカンミュージカル映画音楽を聴きます。



山科老人福祉センター ☎501-1630
★『おとなのぬり絵講座』
 7月12日(金)・13日(土)
 10:00～12:00
 定員：各16名
 ※ただし定員を超える場合は、参加制限をします。
 (参加できなかった方は、ぬり絵の下絵・色見本はお渡しできます。)
 持ち物：色鉛筆、上履き、飲み物
 費用：下絵1枚10円 色見本 カラー1枚50円
 講師はいませんが、色見本を見て、自分のペースで自由に塗って楽しみましょう。



洛西老人福祉センター ☎335-0766
★外部団体作品展示
 7月8日(月)～19日(金) 花木の会
 (水墨画、水彩画、アクリル画、書)
 7月20日(土)～31日(水) 遊穂会(書道)
 初日は正午～最終日は14:00迄
 地域で活動されている個人、団体の方々の作品展です。
 持ち物：上履き、下履用袋
 作品展示の鑑賞は年齢を問いません。どうぞご鑑賞下さい。



伏見老人福祉センター ☎603-1285
 みんなのヘルスクエ講座
『フレイル予防の栄養のお話』
 7月12日(金) ①10:00～10:40
 ②11:00～11:40
 講師：安田 睦子氏
 (伏見地域介護予防推進センター 管理栄養士)
 定員：各10名(先着順)
 申込：6月28日(金) 9:00～来所または電話
 持ち物：筆記用具、飲み物
 フレイル予防のための食事どころがけたいポイントについて、管理栄養士からお話を聞きます。



山科中央老人福祉センター ☎501-0242
★『書写のつどい』
 7月3日(水) 10:00～11:30
 定員：20名(当日先着順)
 持ち物：飲み物、鉛筆、消しゴム
 文章のなぞり書きです。
 リラックス効果で免疫力アップにも繋がります!



下京老人福祉センター ☎341-1730
『音楽認知ケア講座』
 7月10日(水) 13:30～14:30
 講師：上田 弘子氏
 定員：30名(先着順)
 申込：7月3日(水) 9:30～来所または電話
 持ち物：飲み物、タオル、上靴、動きやすい服装
 音楽に合わせて、気軽に介護予防体操を楽しみましょう。



醍醐老人福祉センター ☎575-2570
歴史講座『伏見街道を往く②』
 7月11日(木) 10:00～11:30
 講師：永田 信一氏
 (元京都市考古資料館館長)
 定員：25名(先着順)
 申込：6月27日(木) 9:00～
 電話のみ
 持ち物：飲み物、筆記用具、必要な方は眼鏡、上履き
 ※外出事業ではありません。座学のみです。



●その他の老人福祉センター
 運営：清和園 久世西老人福祉センター ☎934-5801
 南区久世中久世町5丁目19-1 久世西合同福祉施設2階
 運営：淀福祉会 淀老人福祉センター ☎631-7016
 伏見区淀池上町131-1 伏見区役所淀出張所1・2階

★マークの催しは事前申込不要です。

