

◆◆◆◆◆ 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 山科区栲辻西浦町 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156号



令和6年

10月催し案内

秋の気配が感じられる季節になり、少しずつですが過ごしやすくなりました。
 体調の変化に注意しながら、散歩やジョギングなど、無理のないように体を動かしてみましょう。
 今月は筋トレについて掲載しました。



筋トレと健康の関連

~使えばなくなるお金の貯金、使って貯めよう筋肉貯筋~

筋トレはこれまで、「運動器関連の健康効果」に基づいて推奨されてきましたが、最新の知見では、「死亡や疾病リスクを低減」させる「健康寿命延伸のカギ」として推奨されています。

筋トレをやるのとやらないので死亡と疾患リスクを比較する研究では、総死亡で15%、全がんで12%、心血管疾患で17%、糖尿病で17%、筋トレをやった方がリスクを下げられるという結果がでています。

「やればやるほどいいのか」については、総死亡、全がん、心血管疾患については、週30~60分当たりでリスクが最も低く、週130分を超えると、やっていない人と同等のリスク、またはリスクが高くなります。

また、ウォーキングやジョギングなどの有酸素性運動との組み合わせ効果について、やらない、それぞれ単独でやる、両方をやる場合の順に結果はよくなります。健康寿命延伸のために、やりすぎに注意して、筋トレと有酸素性運動の両方を実施するようにしましょう。



◆身体能力の低下を防ぐ自重を使った主な筋トレ

- スクワット(しゃがみ立ち)・レッグエクステンション(膝の曲げ伸ばし)・
- ニーアップ(膝上げ)・カーフレイズ(かかと上げ)・シットアップ(上体上げ)・
- プッシュアップ(腕立て伏せ)



◆初心者や高齢者の筋力トレーニングの目安

強度	各セット「ややきつい~きつい」と感じる強さで10~20回
セット数	2~6セット ※インターバルは1~2分
頻度	週2~3回



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
『健康体操～介護予防対策～』
 10月29日(火) 10:00～11:30
 講師：竹田 聖氏 (理学療法士)
 定員：20名
 申込：10月11日(金) 9:00～ (先着順)
 来所または電話
 持ち物：飲み物、動きやすい服装
 日常に必要な動作を維持、向上できる運動方法のお話です。



上京老人福祉センター ☎464-4889
★『上京老人福祉センター秋の交流発表会』
 10月30日(水) 10:00～15:00
 当センターで活動中の8つの同好会による、歌や運動などを披露する舞台発表会。
 今回は、特別ゲストとして、合唱のボランティアグループ四つ葉のクローバーさんを迎え、みなさんと一緒に歌おうのコーナーもあります。
 お誘い合わせのうえ、お越しください。



南老人福祉センター ☎671-1717
★『大人のぬり絵』
 10月9日(水) 10:30～12:00
 定員：16名 (当日先着順)
 持ち物：色鉛筆、飲み物
 費用：下絵1枚10円、色見本1枚50円
 大人向けの素敵なぬり絵を楽しみませんか？



右京老人福祉センター ☎464-2789
『健康ヨガ』
 10月18日(金) 13:30～14:30
 講師：中川 富美子氏
 定員：25名 (定員を超えた場合は抽選)
 申込：9月24日(火)～10月11日(金)
 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
★『秋の文化祭』
 作品展示 10月15日(火)～29日(火) 9:00～16:00
 (初日は13:00～ 最終日は14:00迄)
 舞台発表 10月30日(水)、31日(木) 9:30～17:00
 持ち物：飲み物、上履き
 センター内で秋の文化祭を行います。是非発表を見にお越しください。



中京老人福祉センター ☎821-5000
『らくちん衣替え』
 10月31日(木) 10:30～12:00
 講師：富樫 明美氏 (くらし整えナース)
 定員：20名(先着順)
 申込：10月17日(木) 9:00～
 来所または電話
 持ち物：飲み物、上履き、筆記用具



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♪
 10月5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
『竹エクササイズ』
 10月11日(金) 10:00～11:00
 講師：西京竹サポボランティアの皆さん
 定員：20名 (先着順)
 申込：9月27日(金) 9:00～
 来所または電話
 持ち物：飲み物、上履き
 竹を踏むことで、血行が促進され足裏や足首の柔軟性が上がります！



東山老人福祉センター ☎541-0434
『東山元気塾』
 10月31日(木) 10:00～11:30
 講師：山根 光子氏
 定員：20名(先着順)
 申込：10月17日(木) 9:00～
 来所または電話
 持ち物：飲み物、上靴、フェイスタオル (体操用)
 先生の楽しいお話と、タオル体操やストレッチで元気になりましょう。



山科老人福祉センター ☎501-1630
★『おとなのぬり絵講座』
 10月10日(木) 13:30～15:30
 12日(土) 10:00～12:00
 定員：各16名
 ※ただし定員を超える場合は、参加を制限します。
 (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
★同好会作品展示
 9月30日(月)～10月10日(木) 水墨画同好会I
 10月12日(土)～24日(木) 俳句同好会
 10月17日(木)～19日(土) いけばな同好会b
 初日は正午～ 最終日は15:00迄
 洛西老人福祉センター内の同好会の方々の作品展です。
 持ち物：上履き、下履き用袋
 作品展示の鑑賞は年齢を問いません。どうぞご鑑賞ください。



伏見老人福祉センター ☎603-1285
みんなのヘルスクア講座 『腰痛予防のお話しと体操』
 10月25日(金) ①14:00～14:40
 ②15:00～15:40
 講師：松尾 明日香氏
 (伏見地域介護予防推進センター 柔道整復師)
 定員：各10名 (先着順)
 申込：10月11日(金) 9:00～来所または電話
 持ち物：筆記用具、飲み物
 突然襲ってくる腰痛の予防のお話とご自宅で行える体操。



山科中央老人福祉センター ☎501-0242
『耳の聞こえについて』
 10月18日(金) 14:00～15:00
 講師：三好 徳昌氏
 定員：15名 (先着順)
 申込：10月4日(金) 9:00～
 本人が来所
 持ち物：飲み物、筆記用具、靴下
 (和室で行いますので、靴下のご用意もお願いします。)
 聞こえにくいのを年のせいにしていませんか？！聞こえの仕組みについてのお話です。



下京老人福祉センター ☎341-1730
『アナログレコードの思い出を語る会～青春のあの頃に聴いた音楽の世界へ～』
 10月29日(火) 10:00～11:30
 進行：京都 SKY センター
 定員：30名 (先着順)
 申込：10月15日(火) 9:30～来所又は電話
 持ち物：上履き、飲み物



醍醐老人福祉センター ☎575-2570
『流行り歌ピクス』
 10月30日(水) 14:00～15:30
 講師：大阪ガスグループ福祉財団 健康事業部
 定員：50名 (先着順)
 申込：10月16日(水) 9:00～ 電話のみ
 持ち物：飲み物、動きやすい服装、上靴、汗拭きタオル
 お馴染みの演歌や懐かしい曲に合わせておこなう高齢者の方でも無理なく、簡単にできるエアロピクス (有酸素運動) です。楽しく動きを繋ぎながら生活体力の向上を目指します。



●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

★マークの催しは事前申込不要です。

