

◆◆◆◆◆ 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157号



令和6年

11月催し案内

11月、木々が色づき始める季節となりました。この頃は、急に朝晩が冷え込み、体調も崩しがちです。インフルエンザも流行しはじめますので、手洗うがいを心がけ、冬を元気に過ごしましょう。



腸活で腸内環境を整えよう!

腸活とは、腸内環境をより良い状態にするために、食事に気をつけたり運動したりする活動で、良い腸内環境とは、腸内にいる細菌の量(1000種類、1000兆個)のバランスが保たれている状態です。腸内細菌は、善玉菌、悪玉菌、日和見菌と大きく3つに分類され、そのバランスの理想は、善玉菌30~40%・悪玉菌10%・日和見菌50~60%とされています。

善玉菌:腸内の有害物質を増やす悪玉菌の増殖を防ぐ菌(乳酸菌、ビフィズス菌)

悪玉菌:腸内の有害物質を増やす菌(大腸菌、ブドウ球菌、ウェルシュ菌)

日和見菌:食べ物や体調により、善玉・悪玉どちらでも傾く

●腸活のメリット

次のような腸活をすることで、免疫力がアップする、質の良い睡眠がとれるようになる、老化を予防する、肥満を予防できる等の効果が期待できます。

1) 腸内環境を整える食事をする

- ・善玉菌を含む主な食品:ヨーグルト、納豆、チーズ、乳酸菌飲料、キムチ、みそ
- ・善玉菌のエサとなる主な食品:海藻類、キノコ類、イモ類、ゴボウ、にんにく
- ・腸に良い食事法:よく噛んで食べる、汁物や食物繊維を先に食べる、高脂肪食を控える。



2) 腸内環境を整える運動やマッサージをする

腸の蠕動運動が活発になるように、腹圧が高まる運動をしたり、腸の緊張をほぐすストレッチやマッサージをしたりします。

- ・体幹のストレッチ:身体をひねったり、背中を伸ばしたりすると胃腸の調子が整えられます。
- ・腹筋運動:腹筋が衰えて固くなると大腸の働きが低下します。
- ・ドローイントレ:息を吸ってお腹をできるだけ凹ませます。5秒×2セット
- ・腹部マッサージ:おへそを中心に「の」の字を書くように時計回りにマッサージします。
- ・腹式呼吸:お腹をへこませ4~6秒かけて息を吐き切ります。次に、お腹をふくらませながら、鼻から2~3秒かけて息を吸います。



3) ストレスを溜めない

- ・ストレスが自律神経を乱し、下痢や便秘の原因になることがありますので、ストレスを回避したり、リラックスしたりできる時間を増やすようにしましょう。

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

『大人も楽しむ紙芝居』

11月28日(木) 10:00~11:30

講師：北図書館司書

定員：12名

申込：11月1日(金) 9:00~(先着順)

来所または電話

持ち物：飲み物、眼鏡(必要な方)
大人も紙芝居を楽しみましょう。
紙芝居にまつわるお話など。



上京老人福祉センター ☎464-4889

『スマホ講座』

11月29日(金) 10:00~12:15

講師：川楠 誠氏(ドコモショップ)

定員：20名

申込：11月8日(金) 9:00~(先着順)

来所または電話

持ち物：スマートフォン、筆記用具、飲み物、スリッパ

メッセージアプリや地図アプリの使い方を学べる講座です。



南老人福祉センター ☎671-1717

★『大人のぬり絵』

11月13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

『イスに座って簡単体操』

11月20日(水) 10:00~11:30

講師：原 有香氏

定員：30名(定員を超えた場合は抽選)

申込：11月1日(金)~13日(水)

来所または電話

持ち物：飲み物、汗拭きタオル

イスに座って体を動かす簡単な体操です。



左京老人福祉センター ☎722-4650

『筋肉量測定』

11月22日(金)

① 14:00~ ② 15:00~

講師：左京区地域介護予防推進センター

定員：①②各5名(先着順)

申込：11月1日(金) 9:00~来所または電話

持ち物：上履き、飲み物

服装：素足になれる服装(靴下を脱いで測定します)

見た目じゃわからない、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

★『フォーク・ミュージックサロン』

11月22日(金) 10:00~12:00

定員：20名(当日先着順)

持ち物：飲み物、

楽器を演奏される方は持参

ギターや楽器の音色を楽しみましょう!

聴くだけでもOKです。



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♪

11月2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』

11月8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：10月26日(土) 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

【東山図書館との共催事業】

ブックトーク『手紙に思いをこめて』

11月28日(木) 11:00~12:00

講師：東山図書館司書

定員：20名(先着順)

申込：11月14日(木) 9:00~

来所または電話

持ち物：飲み物、上履き、眼鏡(必要な方)

坂本龍馬や夏目漱石が書いた手紙や漂流郵便局のお話

など、様々な手紙にまつわる本を紹介いただきます。



山科老人福祉センター ☎501-1630

★『おとなのぬり絵講座』

11月9日(土) 10:00~12:00.

14日(木) 13:30~15:30

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

10月26日(土)~11月7日(木) 写真同好会 I

11月9日(土)~20日(水) 書道同好会 ab

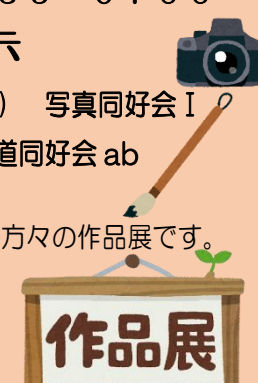
初日は正午~ 最終日は 15:00迄

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

作品展の鑑賞は年齢を問いません。

どうぞ鑑賞ください。



伏見老人福祉センター ☎603-1285

みんなのヘルスクア講座『骨粗しょう症予防の

食事について』

11月8日(金) ① 10:00~10:40

② 11:00~11:40

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：10月31日(木) 9:00~来所または電話

持ち物：筆記用具、飲み物

毎日の食生活を見直して骨折予防を!!



山科中央老人福祉センター ☎501-0242

『椅子ヨガ』

11月14日(木) 14:00~15:00

講師：山科区地域介護予防推進センター

定員：20名

申込：10月31日(木)~11月6日(水)

来所のみ受付

抽選：11月7日(木) 10:00公開抽選

12:00事務所前に貼り出し、LINEでも配信

持ち物：飲み物

優しいヨガです。座ったままリフレッシュしましょう。



下京老人福祉センター ☎341-1730

『高松神明神社と

大河ドラマ「光る君へ」のお話』

11月29日(金) 10:00~11:30

講師：村上 繁樹氏

定員：30名(先着順)

申込：11月15日(金) 9:30~来所又は電話

持ち物：筆記用具、上履き、飲み物



醍醐老人福祉センター ☎575-2570

★同好会作品展

11月11日(月) 13:00~

11月16日(土) 12:00迄

事業内容：書道、絵てがみ、新聞ちぎり絵、写仏、

都てまり同好会会員の作品展です。

持ち物：上履き、下履き用袋

どなたでも自由に作品展の鑑賞をしていただけます。

同好会会員の力作を是非ご覧ください。



●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。

