

◆◆◆◆◆ 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159号



令和7年

1月催し案内



令和7年は、乙(きのと)の年。乙は「木」の要素を持ち、「草木がしなやかに伸びる、横へと広がっていく」意味があるそうです。また巳(み・へび)は、神様の使いとして大切にされてきた動物で、脱皮を繰り返すことから「不老不死」のシンボルとされているとのこと、新たな年の始まり、沢山の福が訪れますように。今月は、寒い時期のウォーキングについてご紹介します。

冬のウォーキング対策

寒い冬を元気に
 過ごしましょう!

ウォーミングアップを十分に!

冬のウォーキングでは、寒さや室内外の気温差が刺激になって、心筋梗塞や脳卒中等の血管障害が発症しやすくなります。

また、寒さで筋肉が萎縮して体の動きが鈍くなるので、転んでケガをするリスクが高まります。これらの事故を防ぐために、いきなりペースを上げてウォーキングをするのではなく、次のようなウォーミングアップを行いましょ。

- ① ゆっくり歩くことからスタートして、徐々に体を温めます。
- ② 柔軟体操で筋肉を入念にほぐします。

※室内で軽めのウォーミングアップをしてから外出するのもお勧めです。



冬でもしっかり水分補給!

冬は空気が乾燥しているので、思っている以上に体から水分が失われています。夏は、汗をかくことで水分が体から失われていることに気づきやすいですが、冬は汗をかきにくいので、なかなか自分が水分不足になっていることに気づきません。水分は、一度にたくさん飲んでも、すぐに吸収できません。こまめな水分補給を忘れずに行いましょう。

寒さ対策を万全に!

寒さ対策のポイントは、体温を逃がさないようにすることと、体温が上がっても容易に体温調節ができるようにすることです。

○体温調節ができるように、ジャージやウインドブレーカーなどを重ね着して、脱ぎ着がしやすいスタイルでウォーキングをしましょう。

○汗をかいても体を冷やさないように、アンダーウェアに防寒・保温性があり、汗を素早く吸収する速乾性機能を持つ素材のものを着用しましょう。

○手先から熱が逃げて体温が下がらないように、手袋をしましょう。セーター1枚分の保温効果が期待できます。転倒時のケガの防止にも役立ちます。

○体温の3~4割は、頭部から失われます。耳も隠せるニット帽などをかぶりましょう。

○ネックウォーマーで首からの風の侵入を防いだり、いきなり冷たい空気を吸わないようにマスクをしたりするなど工夫しましょう。



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

★『健康ひろばパート1』

1月16日(木) 13:30~15:00

定員: 16名(先着順)

講師: 土田 謹一氏

持ち物: 飲み物、上靴、動きやすい服装、タオル

気軽に参加いただける男性向けの筋トレ・ストレッチです。



上京老人福祉センター ☎464-4889

『アナログレコードの思い出を語る会』

1月28日(火) 13:30~15:00

講師: 中川 和夫氏・中田 富士男氏 (公財) 京都 SKY センター

定員: 25名(先着順)

申込: 1月7日(火) 9:00~来所または電話
持ち物: 飲み物、レコード(ある方)

フォークソング、昭和歌謡、なつかしいポップスなどを聴きながら、若い頃を思い出してみませんか。思い出のレコードを持ち寄り、みんなで聞いて語り合う企画です。是非ご参加ください。



南老人福祉センター ☎671-1717

消費者講座『あなたも狙われているかも 悪徳商法の手口を知って備えよう』

1月31日(金) 10:00~11:00

講師: 橋場 幸代氏 (公社) 全国消費生活相談員協会

定員: 30名

申込: 1月6日(月) 9:00~来所または電話

持ち物: 上履き、飲み物、筆記用具

悪徳商法に巻き込まれないための事例紹介や対策を交えた講座です。



右京老人福祉センター ☎464-2789

歴史講座『平安宮の今昔をめぐる』

1月29日(水) 10:00~11:30

講師: 永田 信一氏 (元京都市考古資料館館長)

定員: 30名(先着順)

申込: 1月6日(月)~来所または電話

持ち物: 飲み物

平安宮の歴史についてのお話を聞く座学です。(現地散策ではありません)



左京老人福祉センター ☎722-4650

『コアバランスエクササイズ』

1月17日(金)

① 13:30~14:30

② 14:45~15:45

講師: 左京区地域介護予防推進センター

定員: ①②各30名(先着順)

申込: 1月6日(月) 9:00~(1月6日午前中は、電話のみ、それ以降は来所または電話)

持ち物: 上履き、飲み物、タオル

動きやすい服装でお越しください。



中京老人福祉センター ☎821-5000

★『童謡・唱歌・懐メロのつどい』

1月24日(金) 13:00~15:00

定員: 20名程度(当日先着順)

持ち物: 飲み物、

懐かしい曲を中心に、カラオケの曲に合わせてお一人ずつ又は皆で歌います。



右京中央老人福祉センター ☎865-8425

★多世代交流 『ちょっときいて~なあ~』

1月18日(土)

13:30~15:00

定員: 20名程度

持ち物: 上履き、飲み物

日常のたわいのない事を、皆でおしゃべりしてみませんか?

どなたでも参加いただけます。Rカフェ同時開催!



西京老人福祉センター ☎392-4705

★『京(今日)から始める いきいき椅子トレーニング』

1月16日(木) 9:30~

定員: 10名(先着順)

持ち物: 飲み物、上履き

転びやすい人や足腰が弱い人も取り組みやすいトレーニングです。始めてみませんか!



東山老人福祉センター ☎541-0434

『スポーツボイストライアルデモ講座』

1月23日(木) 10:30~11:45

講師: 岡本 真氏 (音楽健康指導士)

定員: 20名(先着順)

申込: 1月9日(木) 9:00~来所または電話

持ち物: 飲み物、タオル、筆記用具、

上履き(スリッパ不可)、動きやすい服装

体を動かしながら声帯をトレーニングします。

誤嚥性肺炎の予防や美容にもつながります。

※歌のレッスンではありません。



山科老人福祉センター ☎501-1630

★『おとなのぬり絵講座』

1月9日(木) 13:30~15:30

11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

1月21日(火)~31日(金)

水彩画同好会 I



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

みんなのヘルスクエ講座

『失禁予防のお話と体操』

1月10日(金) ①10:00~10:40

②11:00~11:40

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: 12月27日(金) 9:00~来所または電話

持ち物: 筆記用具、飲み物

大失禁になるまでの対策と体操をします。



山科中央老人福祉センター ☎501-0242

『心も体もスッキリ! すまいる健康体操講座』

1月29日(水) 10:00~11:30

講師: 富田 摩衣子氏

定員: 30名

申込: 1月15日(水)~21日(火)

22日(水) 10:00 公開抽選

23日(木) 9:00 事務所前掲示(LINEでも配信)

持ち物: 飲み物、上履き、タオル

筋肉体操や、認知症予防体操を行います。また音楽に合わせた体操も行います。



下京老人福祉センター ☎341-1730

★『元気はつらつ・スカット! 講座』

1月17日(金) 13:30~15:00

講師: 寺尾 和絃氏 (日本スカイクロス協会審判員)

下京区地域介護予防推進センター

定員: 15名(先着順)

持ち物: 飲み物、上靴、タオル、動きやすい服装

申込: 1月10日(金) 9:30~来所または電話

元気はつらつに生活するためのプログラムやゲームを楽しみ、みんなでスカット! しましょう。



醍醐老人福祉センター ☎575-2570

『スカイクロス』

1月30日(木) 13:30~15:00

講師: 寺尾 和絃氏

(日本スカイクロス協会審判員)

定員: 15名(先着順)

申込: 1月16日(木) 9:00~電話のみ

持ち物: 上履き、動きやすい服装、飲み物

スカイクロスは、京都発祥の、輪投げとゴルフをミックスしたようなゲームです。



●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。

