

◆◆◆◆◆ 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160号



令和7年

2月催し案内

冬場に気をつけたい「入浴時のヒートショック」

寒い日が続きます。
 今月はヒートショック
 について掲載しました。

★ヒートショックとは?

急激な温度差により血圧が大きく変動することで、失神や心筋梗塞、脳梗塞など、身体に悪影響を及ぼし、入浴中の溺死や急死につながることもあります。

★冬場の入浴時にヒートショックを起こす要因は?

①高血圧、糖尿病、肥満、睡眠時無呼吸症候群、動脈硬化、不整脈等がある
 慢性疾患等がある人は、ヒートショックを起こしやすいので、とくに注意しましょう。

②65歳以上の高齢者である

・入浴中に亡くなる人の9割が65歳以上です。
 元気な方でも、生理機能の低下により、体温や血圧の変動を起こしやすくなります。

③自宅の浴室や脱衣所に暖房設備がない

・寒い脱衣所や浴室で血管が収縮し血圧が上がり、温かい湯船で血管が拡張して血圧が急激に下がります。失神を起こして、浴槽で溺れて亡くなるというケースが多発しており、入浴での死亡事故は、交通事故よりはるかに多いと言われています。
 ・脱衣所に暖房器具を置いたり、お風呂のふたを開けたり、熱いシャワーをお風呂場に流したりして事前に温め、寒暖差をなくしましょう。

④一番風呂に入るのが好き

・一番風呂は脱衣所や浴室が暖まっておらず、ヒートショックのリスクが高まります。

⑤食時直後や飲酒後に入浴することがある

・血圧が下がり、意識障害が起こる危険性があります。

⑥湯船につかる前のかけ湯をしない、しても身体の中心からかける

・手や足から心臓に向けて、シャワーやかけ湯で徐々に体を温めてから入浴しましょう。

⑦一人暮らしである。または家族に声をかけずに入浴する

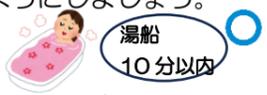
・事故を防ぐには、早期発見が重要です。同居者がいれば、一声かけて入浴するようにしましょう。

⑧42℃以上の熱い風呂にゆったり入るのが好き

・湯船の温度はぬるめ(41℃以下、38~40℃)とし、長湯を避けます。
 湯船につかっている時間は「10分以内」とし、入浴全体の時間も長過ぎないようにしましょう。

⑨入浴前後に水分を摂らない

・入浴で水分が失われ、血液がドロドロになり、心筋梗塞、脳梗塞を起こしやすくなります。
 入浴前後にコップ一杯の水分を摂りましょう。



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
**『学生さんに聞いてみよう
 スマホのこと』**
 2月15日(土)①10:00～10:50
 ②11:00～11:50

定員：①②各5名(先着順)
 申込：1月27日(月)～2月7日(金) 来所または電話
 持ち物：飲み物、上履き、お持ちのスマホ携帯、筆記用具

日頃聞いてみたかったスマホのことを学生さんに相談してみましょう。いいアドバイスもらえるかも。(マンツーマンで相談)
 注意：個人情報に関することや料金・プランについては、携帯ショップでお尋ねください。



上京老人福祉センター ☎464-4889
『ぼかぼか体操』
 2月12日(水)・26日(水)
 10:30～11:30

講師：下岡 佐知子氏
 (健康体操インストラクター)

定員：28名(先着順)
 申込：1月27日(月) 9:00～来所または電話
 持ち物：飲み物

椅子に座って行うストレッチ・筋トレです。



南老人福祉センター ☎671-1717
防災講座『気象災害から身を守るために』
 2月20日(木) 13:30～15:00

講師：朝比 紀彦氏(京都地方気象台 土砂災害気象官)
 石下 浩平氏(京都地方気象台 防災指導係長)

定員：30名(先着順)
 申込：2月1日(土)9:00～来所または電話
 持ち物：上履き、飲み物、筆記用具

早めに避難するなどの防災行動をとることができるよう、この講座で学んでみませんか。



右京老人福祉センター ☎464-2789
『健康ヨガ』
 2月21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：1月27日(月)9:00～2月14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
『コアバランスエクササイズ』
 2月21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31日(金) 9:00～(1月31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
★『フォーク・ミュージックサロン』
 2月28日(金) 10:00～12:00

定員：20名程度(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
★『スマホ交流会～LINE～』
 2月3日(月)

13:30～14:30 (LINE 初心者のみ)
 14:30～15:30 (どなたでも参加OK)

定員：20名程度
 持ち物：上履き、飲み物、スマホ携帯、筆記用具

スマホの使い方について、ボランティアの皆さんと一緒にしゃべりませんか。Rカフェ同時開催。



西京老人福祉センター ☎392-4705
★『大人の塗り絵』
 2月13日(木) 9:30～

定員：20名(先着順)
 持ち物：飲み物、上履き、色鉛筆

自分の好きな色を重ねて、素敵な作品を作ってみませんか。



東山老人福祉センター ☎541-0434
『歴史を楽しむ会～京の大仏ものがたり～』
 2月12日(水) 10:00～11:30

講師：奥西 不二氏(京都史跡ボランティアガイド)
 定員：30名(先着順)
 申込：2月1日(土) 9:00～来所または電話
 持ち物：飲み物、筆記用具、上履き

1798年まで奈良の大仏を凌ぐ、「大仏」があった方広寺の建立と焼け滅ぶまでのお話を伺います。



山科老人福祉センター ☎501-1630
★『おとなのぬり絵講座』
 2月8日(土) 10:00～12:00
 13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
★同好会作品展示
 2月3日(月)～14日(金)
パソコン同好会Ⅰ
 2月17日(月)～28日(金)
写真同好会Ⅱ

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。どうぞご鑑賞下さい。



伏見老人福祉センター ☎603-1285
みんなのヘルスクア講座『タオル体操』
 2月14日(金) ①10:00～10:40
 ②11:00～11:40

講師：西浦 由里恵氏
 (伏見地域介護予防推進センター 柔道整復師)

定員：①②各10名(先着順)
 申込：1月31日(金) 9:00～来所または電話
 持ち物：飲み物、フェイスタオル

身近なタオルを使って自宅でも出来る体操と一緒にしましょう。



山科中央老人福祉センター ☎501-0242
★『書写のつどい』
 2月5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。
 疲れた脳を癒し、心を整える効果があると
 言われています。



下京老人福祉センター ☎341-1730
**『知っておきたい！
 〈身元保証〉ってなに？』**
 2月10日(月) 13:30～15:30

定員：24名(先着順)
 持ち物：飲み物、上靴、筆記用具
 申込：1月27日(月) 9:30～
 来所または電話

入院や施設入所の際、「身元保証人がいないと入れません」と言われたらどうしますか？
 そんな時に備えられるように、お話を聞いてみませんか。
 ※動画の上映のみとなりますので、質疑応答は行えません。



醍醐老人福祉センター ☎575-2570
歴史講座『今出川通りを歩く②』
 2月13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：30名(先着順)
 申込：1月30日(木) 9:00～電話のみ
 持ち物：上履き、飲み物、筆記用具、必要な方は眼鏡

※外出事業ではありません。座学のみです。
 資料のみのお渡しは致しません。



●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。

