

◆◆◆◆◆ 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><b>北老人福祉センター</b>                  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><b>南老人福祉センター</b>                  南区吉祥院西定成町 32                  ☎ 671-1717</p> 
<p><b>上京老人福祉センター</b>                  上京区今小路通御前通東入                  西今小路町 797                  ☎ 464-4889</p> 	<p><b>右京老人福祉センター</b>                  右京区鳴滝宅間町 14-2                  ☎ 464-2789</p> 
<p><b>左京老人福祉センター</b>                  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><b>右京中央老人福祉センター</b>                  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><b>中京老人福祉センター</b>                  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><b>西京老人福祉センター</b>                  西京区上桂前田町 29-2                  ☎ 392-4705</p> 
<p><b>東山老人福祉センター</b>                  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><b>洛西老人福祉センター</b>                  西京区大原野西境谷町 2丁目                  14-4                  ☎ 335-0766</p> 
<p><b>山科老人福祉センター</b>                  山科区栂辻西浦町 41-107                  ☎ 501-1630</p> 	<p><b>伏見老人福祉センター</b>                  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><b>山科中央老人福祉センター</b>                  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><b>醍醐老人福祉センター</b>                  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><b>下京老人福祉センター</b>                  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162号



令和7年

4月催し案内



生活習慣病の予防について

今回は、生活習慣病とその予防についてご紹介します。



■生活習慣病とは?

- ・「健康に良くない生活習慣」が関係している病気のことです。食習慣、運動習慣、休養のとり方、嗜好(飲酒・喫煙)などの「生活習慣」が、糖尿病、高血圧、がん、脳卒中、心臓病など多くの疾病の発症や進行に深く関わっています。
- ・生活習慣病は、かつて「成人病」と呼ばれていましたが、成人でなくても発症の可能性があることや、成人でも生活習慣の改善により予防が可能であることから、生活習慣病と呼ばれるようになりました。

■生活習慣病になりやすい人は?

生活習慣病にかかりやすいかどうか、そのリスクをチェックしてみましょう。



- お腹まわりがぼっこり出ている
  - ほぼ毎日お酒を飲む
  - 大食漢で、ついお腹いっぱい食べてしまう
  - 40歳以上である
  - 体を動かすのが嫌いで、運動不足である
  - 忙しくて、なかなか休養がとれない
  - 20歳時より、体重が10kg増えている
  - タバコを吸う(電子タバコも含む)
  - ストレスがたまっている
  - 夜更かしが多く、睡眠不足である
- ・5個以上当てはまる方は、要注意です。  
 ・40歳を超えると、生活習慣病リスクは高まります。これに、タバコやお酒、ストレスが加わると、さらに生活習慣病になりやすくなります。

■生活習慣病の予防に実行したい健康習慣は?

- 「一無(いちむ)、二少(にしょう)、三多(さんた)」  
 日常心がけたい生活習慣を分かりやすく表現した6つの健康標語です。
- 一無: 無煙(禁煙)
  - 二少: 少食(食事は腹八分目)、少酒(お酒はほどほどに)
  - 三多: 多動(体を多く動かす)、多休(しっかり休養をとる)
- 多接(多くの人・物事に接する)



生活習慣を見直し、生活習慣病を予防しましょう!

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)

健康講座『糖尿病について』  
4月18日(金) 10:30~11:30  
講師:京都市立病院 糖尿病看護認定看護師  
定員:25名(先着順)  
申込:4月2日(水)~  
来所または電話  
持ち物:飲み物、筆記用具



★『すこやか体操』  
月曜日~土曜日  
① 9:30~ ② 10:00~  
① ② いずれかにご参加ください

定員:各回30名  
体操から始まるすこやかな1日!  
運動の習慣づけにいかがですか?



南老人福祉センター ☎671-1717  
『ポッチャを楽しもう』  
4月8日(火) 10:00~12:00  
定員:20名(先着順)  
申込:3月28日(金)9:00~来所または電話  
持ち物:上靴、飲み物  
ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールを的に、青と赤のボールを投げたり、転がしたり、他のボールをはじいたりして、いかに近づけるかを競います。



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』  
4月17日(木) 13:30~15:00  
講師:永田 信一氏  
(元京都市考古学資料館館長)  
定員:30名(先着順)  
申込:3月24日(月)9:00~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  
『筋肉量測定』 4月25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:4月1日(火)9:00~  
来所または電話  
持ち物:上履き、飲み物  
服装:裸足になれる服装(靴下を脱いで測定します)  
見た目じゃ分からない、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』  
4月25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楽器持参  
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~』4月7日(月)  
① 13:30~14:30 (LINE初心者のみ)  
② 14:30~15:30 (どなたでもOK)  
定員:20名程度  
持ち物:スマホ携帯、筆記用具、上履き、飲み物  
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おしゃべりしませんか。  
Rカフェ同時開催。



西京老人福祉センター ☎392-4705  
★『百歳体操』  
4月4日(金)  
① 13:30~ ② 14:30~  
定員:各20名(先着順)  
持ち物:飲み物、上履き  
椅子に腰かけ、準備体操、筋力運動、整理体操の3つの運動を行います。



東山老人福祉センター ☎541-0434  
東山お楽しみ上映会『カサブランカ』(吹き替え版)  
4月24日(木) 10:00~12:00  
定員:30名(先着順)  
申込:4月10日(木)9:00~来所または電話  
持ち物:飲み物、上履き  
古き良き映画を一緒に楽しみましょう!  
京都市視聴覚センターの教材で上映します。  
※内容は変更になる場合があります。



山科老人福祉センター ☎501-1630  
★『おとなのぬり絵講座』  
4月4日(金)10:00~12:00  
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  
★外部団体作品展  
4月12日(土)~23日(水)  
洛朗文化会A(書道・水彩画)  
4月24日(木)~5月9日(金)  
花木の会(水墨画・水彩画・書道・アクリル画)  
初日は正午~ 最終日は15:00迄  
地域で活動されている団体、個人の方の作品展です。  
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『フレイル予防のお話と体操』  
4月11日(金)  
① 10:00~10:40  
② 11:00~11:40  
講師:伏見地域介護予防推進センター  
定員:①②各10名(先着順)  
申込:3月28日(金)9:00~来所または電話  
持ち物:飲み物、筆記用具  
フレイル予防についてお話を聞きます。



山科中央老人福祉センター ☎501-0242  
『アナログレコードの思い出を語る会』  
4月18日(金) 14:00~15:30  
定員:20名(先着順)  
申込:4月4日(金) 来所のみ  
持ち物:あればEP(ドーナツ盤)、またはLP、飲み物  
懐かしい歌謡曲やフォーク、ポップス等を聞きながら思い出に浸りませんか。こちらでも色々レコードあります。



下京老人福祉センター ☎341-1730  
★『ミエーレ\*ミニコンサート』  
4月14日(月)13:30~15:00  
講師:鍵盤ハーモニカ&ピアノデュオ MIELE  
持ち物:飲み物、上履き  
演目:ポップス、クラシックなど、ステキなひとときを過ごしましょう♪



醍醐老人福祉センター ☎575-2570  
歴史講座『今出川通りを歩く④』  
4月10日(木)10:00~11:30  
講師:永田 信一氏  
(元京都市考古学資料館館長)  
定員:30名(先着順)  
申込:3月27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いたしません。



●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。

