

## ◆◆◆◆◆ 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

|                                                                         |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>北老人福祉センター</b><br>北区紫野雲林院町 44-1<br>京都市北合同福祉センター3階<br>☎ 492-8845       | <br>     | <b>南老人福祉センター</b><br>南区吉祥院西定成町 32<br>☎ 671-1717                                                                                                      |                                                                                             |
| <b>上京老人福祉センター</b><br>上京区今小路通御前通東入<br>西今小路町 797<br>☎ 464-4889            |                                                                                           | <b>右京老人福祉センター</b><br>右京区鳴滝宅間町 14-2<br>☎ 464-2789                                                                                                    |                                                                                             |
| <b>左京老人福祉センター</b><br>左京区高野西開町 5<br>京都市左京合同福祉センター1階<br>☎ 722-4650        |                                                                                          | <b>右京中央老人福祉センター</b><br>右京区太秦森ヶ前町 22-3<br>右京合同福祉センター2階<br>☎ 865-8425                                                                                 |                                                                                            |
| <b>中京老人福祉センター</b><br>中京区壬生坊城町 48-3<br>UR都市機構壬生坊城第二団地4棟1階<br>☎ 821-5000  | <br> | <b>西京老人福祉センター</b><br>西京区上桂前田町 29-2<br>☎ 392-4705                                                                                                    |                                                                                           |
| <b>東山老人福祉センター</b><br>東山区清水5丁目 130-8<br>東山区総合庁舎南館地下1階<br>☎ 541-0434      | <br> | <b>洛西老人福祉センター</b><br>西京区大原野西境谷町2丁目<br>14-4<br>☎ 335-0766                                                                                            |                                                                                           |
| <b>山科老人福祉センター</b><br>山科区栂辻西浦町 41-107<br>☎ 501-1630                      |                                                                                         | <b>伏見老人福祉センター</b><br>伏見区紙子屋町 544<br>京都市伏見社会福祉総合センター2階<br>☎ 603-1285                                                                                 |                                                                                           |
| <b>山科中央老人福祉センター</b><br>山科区西野大手先町 2-1<br>京都市山科総合福祉会館2階<br>☎ 501-0242     |                                                                                         | <b>醍醐老人福祉センター</b><br>伏見区醍醐高畑町 30-1<br>パセオダイゴロー西館1階<br>☎ 575-2570                                                                                    | <br> |
| <b>下京老人福祉センター</b><br>下京区花屋町通室町西入乾町 292<br>京都市下京総合福祉センター2階<br>☎ 341-1730 |                                                                                         | <b>その他の老人福祉センター</b><br>運営：清和園 久世西老人福祉センター ☎ 934-5801<br>南区久世中久世町5丁目 19-1 久世西合同福祉施設2階<br>運営：淀福社会 淀老人福祉センター ☎ 631-7016<br>伏見区淀池上町 131-1 伏見区役所淀出張所1・2階 |                                                                                                                                                                                |

# 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164号



令和7年

## 6月催し案内

### 疲れた胃腸を回復させましょう!

ついつい飲みすぎたり食べ過ぎたりしていませんか?  
 今回は、暴飲暴食で「疲れた胃腸の回復」をテーマにします。

#### 胃腸の疲れを回復させるポイント

- ・よくかんでゆっくり食べる。
- ・辛いものや脂っこいものを避ける。
- ・腹八分目にする。
- ・消化の良いものを食べる。
- ・過度なアルコールやタバコを控える。
- ・十分に睡眠をとる。
- ・適度な運動をする

#### 胃腸の調子を整える運動

食べ過ぎ飲み過ぎで疲れた胃腸は、血行が悪く動きが鈍くなっています。  
 胃腸の調子を整えるストレッチと筋トレをご紹介します。

##### ■背中ストレッチ

胃腸が疲れると背中が張ります。  
 ストレッチで張りをほぐすことで、胃腸も楽になります。



両手を組んで手のひらを返し、背中を丸める。(20秒)

##### ■お腹をひねるストレッチ

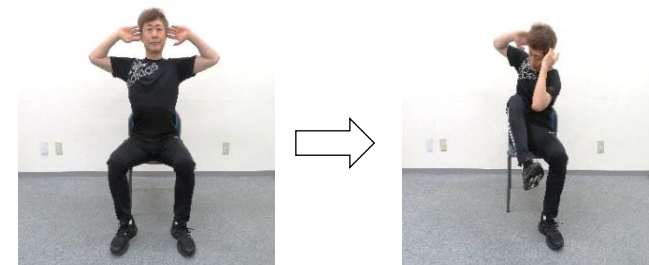
内臓が「ギュッ」と締められて、胃腸の調子を整えられます。



両手を組み、上体をひねる。(左右各20秒)

##### ■腹筋(腹斜筋)の筋トレ

腹筋が衰えて硬くなると大腸の働きが低下します。  
 また、腹筋を鍛えて腹を締めると過食が抑えられます。



片方の肘と反対側の膝を近づける。  
 左右交互に繰り返す。  
 (左右交互に10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

### 『いきいきと自分らしく老いるには』

6月20日(金) 10:30～11:30

講師：京都市立病院 専任看護師

定員：25名（先着順）

申込：6月4日(水)～

来所または電話

持ち物：飲み物、筆記用具



上京老人福祉センター ☎464-4889

上京健康長寿講座

### 『③オーラルフレイルと口の健康』

6月7日(土) 14:00～15:30

講師：川上 祐子

(京都府立医科大学医学部看護学科 老年・在宅看護学講師)

定員：54名（先着順）

申込：5月28日(水)9:00～来所または電話

持ち物：筆記用具、上履き、飲み物

「健康長寿を目指す」4回シリーズ講座。その3回目であるこの講座では、お口の健康をテーマに、日常生活で簡単に取り入れられる健康的な習慣のコツなどを紹介していただきます。



左京老人福祉センター ☎722-4650

### 『血管年齢測定』

6月12日(木) 10:30～

講師：左京区地域介護予防推進センター

定員：10名(先着順)

申込：5月23日(金) 9:00～

来所または電話

持ち物：飲み物、上履き

血管年齢を測定し、血管老化度をチェックしてみませんか？

血管老化偏差値を知り、アドバイスも受けられます。



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』

6月27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。



東山老人福祉センター ☎541-0434

### 『骨盤底筋運動講座』

～上手に「ぎゅっ」のコツ～

6月30日(月) 13:30～15:00

出演：東山地域介護予防推進センター

定員：18名(先着順)

申込：6月16日(月) 9:00～

来所または電話

持ち物：飲み物、上靴、タオル、動きやすい服装

骨盤底筋運動で安心して出かけられる毎日を。



山科老人福祉センター ☎501-1630

### ★『脳のトレーニング』

6月12日(木)・26日(木)

13:00～14:00

講師：岡野 祐太氏

(ここカラダ！Project)

定員：各16名

持ち物：筆記用具、上履き、飲み物

脳トレの体操をしたり、楽しく体を動かしたりして脳を

活性化しています。



山科中央老人福祉センター ☎501-0242

### ★『ぬり絵のつどい』

6月23日(月) 10:00～11:30

定員：25名

申込：当日先着順

持ち物：色鉛筆、上履き、飲み物

費用：下絵10円、色見本50円

ぬり絵は呼吸が整い、脳の活性化に効果的です。



下京老人福祉センター ☎341-1730

### 『流行り歌ピクス』

6月30日(月) 14:00～15:30

講師：大阪ガスグループ福祉財団講師

定員：35名（先着順）

申込：6月23日(月) 9:30～ 来所または電話

持ち物：飲み物、上履き、動きやすい服装、

タオル

おなじみの演歌や懐かしい曲に合わせて体を動かして、

健康になる高齢者向けのエアロピクスです。



南老人福祉センター ☎671-1717

### ★『みんなで元気体操』

6月17日(火) 10:00～10:45

講師：南区健康づくりサポーターみなみ～ず

定員：16名（当日先着順）

持ち物：上靴、飲み物、タオル

ラジオ体操や音楽に合わせて体を

動かしましょう。



右京老人福祉センター ☎464-2789

### 『ロコモ体操教室』

6月18日(水) 10:00～11:00

講師：高本 健次氏

定員：30名（定員を超えた場合は抽選）

申込：5月26日(月)～6月11日(水)

来所または電話

持ち物：飲み物、タオル

椅子に座って、無理なく行う介護予防運動です。



右京中央老人福祉センター ☎865-8425

### ★『折り紙のつどい』

6月7日(土) 13:30～15:00

定員：20名程度（当日受付）

持ち物：上履き、飲み物、折り紙

折り紙に関心のある人が集い楽しむ会です。



西京老人福祉センター ☎392-4705

### ★『百歳体操』

6月11日(水)

① 13:30～ ② 14:30～

定員：各20名（自由参加、先着順）

持ち物：飲み物、上履き、タオル

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。



伏見老人福祉センター ☎603-1285

### みんなのヘルスケア講座 『認知症予防の食事について』

6月13日(金) 第一会議室

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：各10名（先着順）

申込：5月28日(水) 9:00～来所または電話

持ち物：飲み物、筆記用具

認知症予防の食事についてお話を聞きます。



#### ●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。