

◆◆◆◆◆ 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

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	 	南老人福祉センター 南区吉祥院西定成町 32 ☎ 671-1717	
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		右京老人福祉センター 右京区鳴滝宅間町 14-2 ☎ 464-2789	
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		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	
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	 	西京老人福祉センター 西京区上桂前田町 29-2 ☎ 392-4705	
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	 	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	
山科老人福祉センター 山科区栂辻西浦町 41-107 ☎ 501-1630		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	
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		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	 
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	 	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	

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167号



令和7年

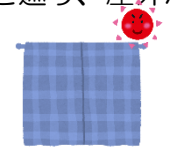
9月催し案内

夏の節電のための上手なエアコンの使い方

夏はエアコンの使用などによって、エネルギー消費量が多い季節です。
 夏の節電と聞くと「暑い日でもエアコンをつけないで我慢する」というイメージがあるかもしれませんが、ちょっとした工夫で、簡単に節電はできます。
 今回は、夏の家電で最も電力消費量が多いエアコンについて、具体的にどうすれば電気代を節約できるのか、日々の生活の中で便利さや快適さをなるべく維持したままできる節電方法をご紹介します。

○上手なエアコンの使い方は？

- 夏場の熱気の多くは窓から室内に入ります。カーテンで日差しを遮り、屋外からの熱の侵入を防ぎましょう。
 特に厚手のカーテンや遮熱カーテンだとより効果的です。
- エアコンのフィルターの掃除をこまめに行いましょう。
 2週間に1度をめどに掃除をします。
 フィルターのほこりは、水洗いするか掃除機で吸い取りましょう。
 フィルターが目詰まりしているエアコンでは、冷房の効果が下がり、無駄な電気を使います。
- 冷房の効果が下がるので、エアコンの室外機の吹き出し口の周りにものを置いたり、カバーで覆ったりしないように注意しましょう。
 また、室外機に直射日光が当たると、室外機が温まり、冷房効果が低下します。
 できれば植木やすだれなどで日陰をつくるようにしましょう。
- エアコンの風向きを水平方向にし、扇風機やサーキュレーターを併用して、空気を循環させましょう。
 「温度むら」ができるとまだ部屋が冷えていないと勘違いして、無駄に部屋を冷やしすぎてしまいます。
- 外から帰ってきて部屋の中が暑いと感じたら、エアコンを入れる前に、まず、窓を開けて部屋の換気を行いましょう。
 部屋の対角にある窓を開け、空気の動線をつくり換気しやすくします。
- 夏場は「室温」25～28℃、「湿度」45～60%、風量設定は「自動」がおすすめです。
- スイッチを入れた直後に最も電力を消費するため、頻繁にオンオフを繰り返すことは節電になりません。
 目安として、日中30分くらいの外出であれば、つけっぱなしが節電につながります。



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

『久しぶりにトランプしませんか!』
9月30日(火) 10:00～11:30

定員: 20名(先着順)
申込: 9月1日(月) 9:00～
来所または電話

持ち物: 飲み物、必要な方は眼鏡
ババ抜き、七並べなど思い出してやってみよう!



上京老人福祉センター ☎464-4889

★『折り紙サロン』
A 9月10日(水) 14:30～16:00
B 9月26日(金) // //

※AかBいずれかにお越しください。

講師: 二井本 澄代氏
定員: 各回22名(当日先着順)
持ち物: 折り紙、はさみ、のり、
飲み物、筆記用具
今回は、「風車模様の壁掛け」を作ります。



南老人福祉センター ☎671-1717

★『みなみ盆踊り』
9月10日(水) 13:30～15:00

講師: 堤 みつぎ氏
定員: 16名(当日先着順)
持ち物: 滑りにくい上履き
飲み物

みんなで楽しく踊って体を
動かしましょう。



右京老人福祉センター ☎464-2789

『睡眠と足つぼ講座』
9月5日(金) 14:00～15:30

講師: 荻 新一氏
定員: 30名(先着順)
申込: 8月22日(金)～
来所または電話

持ち物: 筆記用具、タオル、飲み物
睡眠のお話と身体の様々な部分についてのツボ
の解説。



左京老人福祉センター ☎722-4650

★『懐かしの名画上映会』
9月27日(土) 13:30～約2時間

定員: 50名(自由参加先着順)
持ち物: 上履き、飲み物
映画「丹下左膳余話 百萬両の壺」
を上映します。



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』
9月26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

★『折り紙のつどい』
9月6日(土) 13:30～15:00

定員: 20名程度(当日受付)
持ち物: 折り紙、上履き、飲み物
講師はいません。
折り紙に関心のある人が集い
楽しめます。



西京老人福祉センター ☎392-4705

★『ハーモニカ演奏会』
9月27日(土) 13:30～14:30

講師: ハーモニカ同好会の皆さん
定員: 40名(自由参加)
持ち物: 飲み物、上履き
ハーモニカの演奏に合わせて、みんなと
一緒に歌いましょう!



東山老人福祉センター ☎541-0434

フレイル予防講座『床の運動』
9月29日(月) 13:30～15:00

講師: 東山区地域介護予防推進センター
定員: 16名(先着順)
申込: 9月17日(水) 9:00～
来所または電話

持ち物: バスタオル、フェイスタオル各1枚、
飲み物、動きやすい服装
床での筋トレで体幹を鍛えましょう!
※5月に受講されていない方を優先します。



山科老人福祉センター ☎501-1630

★『脳のトレーニング』
9月11日(木)・25日(木)
13:00～14:00

講師: 岡野 祐太氏
(ここカラダ! Project)

定員: 各16名(自由参加)
※ただし定員を超える場合は、参加を制限します。
持ち物: 筆記用具、上履き、飲み物
毎回いろいろと楽しい脳トレの問題をプリントで解いていきます。



洛西老人福祉センター ☎335-0766

★同好会作品展示
9月13日(土)～26日(金)
水墨画同好会 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
作品展示の鑑賞は年齢を問いません。どうぞ鑑賞下さい。



伏見老人福祉センター ☎603-1285

みんなのヘルスケア講座『腰痛予防のお話と体操』
9月12日(金)
①10:00～10:40
②11:00～11:40

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: 8月27日(水) 9:00～来所または電話
持ち物: 飲み物、筆記用具
腰痛予防のお話と体操。



山科中央老人福祉センター ☎501-0242

★『ぬり絵のつどい』
9月29日(月) 10:00～11:30

定員: 25名
申込: 当日先着順
持ち物: 色鉛筆、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

★『下京まちなかピアノ』
9月29日(月) 13:30～15:00

リクエスト形式のピアノコンサートです。
曲にまつわる個人個人のエピソードを聞き
ながら、素敵な時間を過ごしましょう。
(事前リクエストは、8月29日(金)に締め切り
ますが、是非観覧にお越し下さい)

ピアノ演奏: 成宮 喜久子氏
進行・思い出内容の朗読: 朗読を楽しむ会有志の方
持ち物: 飲み物、上靴



醍醐老人福祉センター ☎575-2570

『おりがみサロン醍醐』
9月12日(金) ① 9:15～10:30
②10:45～12:00

講師: 二井本 澄代氏
定員: 各12名(先着順)
申込: 8月27日(水) 9:00～電話のみ
①又は②どちらか一つ
持ち物: 上履き、飲み物、折り紙(15cm角10枚以上)、
のり、ハサミ、定規、必要な方は眼鏡
季節の花や飾りなど、楽しい折り紙作品づくりをしましょう。
※詳しい内容は、醍醐センターだより9月号をご覧ください。



●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。

