

## ◆◆◆◆◆ 老人福祉センターの利用について ◆◆◆◆◆

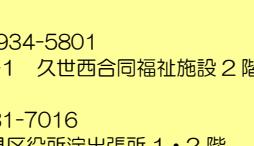
利用条件 京都市内在住の60歳以上の方  
 利用料 無料（必要に応じて教材費等実費負担）  
 開所時間 9:00～17:00  
 休所日 曜・祝日・年末年始（12月29日～1月3日）

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> 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	<b>南老人福祉センター</b> 南区吉祥院西定成町 32 ☎ 671-1717
	
<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	<b>右京老人福祉センター</b> 右京区鳴滝宅間町 14-2 ☎ 464-2789
	
<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	<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
	
<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	<b>西京老人福祉センター</b> 西京区上桂前田町 29-2 ☎ 392-4705
	
<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	<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
	
<b>山科老人福祉センター</b> 山科区柳辻西浦町 41-107 ☎ 501-1630	<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
	
<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	<b>醍醐老人福祉センター</b> 伏見区醍醐高畠町 30-1 パセオダイゴロー西館1階 ☎ 575-2570
	
<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	<b>その他の老人福祉センター</b> 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
	

公式LINEでも老人福祉センターの情報を確認できます（一部QRコード掲載）

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171号

令和8年

## 1月催し案内



## 「冬バテ」を予防しましょう！

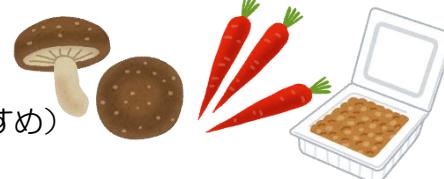
寒さがまし、倦怠感、イライラ、気分の落ち込み、睡眠障害、食欲不振等の、体調不良を感じることはありませんか。このように寒い季節になり、体調が悪いと感じる原因は「冬バテ」かもしれません。今回は冬バテを予防するために気を付けたいことをご紹介します。

## (1) 体を冷やさない

体が冷えることで、免疫力が落ちやすくなり、健康面に様々な悪影響を及ぼします。体が冷える原因として、薄着、食生活の乱れ、運動不足による筋肉量の減少、自律神経の乱れなどがあります。

## 【対策として】

- ・筋トレをして筋肉量を増やし基礎代謝を上げる。  
(筋肉量の7割を占める、スクワット等の下半身の筋トレがおすすめ)
- ・ウォーキング、ストレッチで血流をよくし、体を温める。
- ・免疫力向上（納豆、ヨーグルト、きのこ類、人参等）や体を温める（生姜、玉ねぎ、ニラ、にんにく等）効果が期待できる食事をバランスよく摂る。
- ・お風呂にゆっくり浸かる。（自律神経が整い体も温まります。）



## (2) 急激な温度変化

「ヒートショック」に注意しましょう。急激な温度差により血圧が急上昇し、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こすことがあります。特に脱衣場と浴室の寒暖差で起こることが多いので、しっかりと脱衣場を温めておき、できるだけ温度差を少なくしておくことが重要です。

## (3) 水分補給

冬場は夏と違って汗をかくことが少ないため、水分補給が少なくなりがちです。汗をかかなくても暖房器具などの使用により室内が乾燥しやすく、肌から多くの水分が奪われています。冬場でも脱水の危険性があるので、こまめに水分を補給しましょう。

## (4) 感染症の予防

- ・ウイルスや細菌の感染リスクを低下させるために、エアコンや加湿器で、室温20°C前後、湿度50～60%を目標に保温加湿しましょう。
- ・うがい、手洗いを励行し、状況に応じて「マスク」を着用しましょう。



## 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渓町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



北老人福祉センター Tel 492-8845

## 『楽しい折り紙』

1月19日(月) 10:30~12:00

講師:二井本 澄子氏

定員:14名(先着順)

申込:12月26日(金)9:00~

来所または電話

持ち物:折り紙普通サイズ15cm×15cm10枚程度

のり、はさみ、定規、水分補給の飲み物

季節にあった作品をつくります。



上京老人福祉センター Tel 464-4889

## ★『大人のぬり絵&amp;歌集なぞり書き』

1月10日(土) 15:00~16:30

定員:54名(先着順)

持ち物:色鉛筆、鉛筆(筆ペン)、

スリッパ、水分補給の飲み物

ぬり絵もなぞり書きも脳を活性化し、また、リラックス効果が大きいと言われています。

なぞり書きは、当センターで毎月人気の「すこやか歌の広場」の歌集をなぞっていただけます。



左京老人福祉センター Tel 722-4650

## 『筋肉量測定会』

1月23日(金) ①14:00~ ②15:00

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:1月9日(金)9:00~

来所または電話

持ち物:上履き、水分補給の飲み物

筋肉が衰えると、転倒・骨折の危険性が高くなります。筋肉量を調べて、筋肉を維持するよう、心がけましょう。



中京老人福祉センター Tel 821-5000

## 『くつな先生の健康講座

~運動と健康のお話~』

1月30日(金) 10:30~12:00

講師:忽那 一平氏(社会医学系専門医)

定員:30名

申込:1月15日(木)9:00~(先着順)

持ち物:運動靴、動きやすい服装、

水分補給の飲み物

運動と健康のお話と、スクエアステップの体験あり。



東山老人福祉センター Tel 541-0434

## 元気ワクワク健康教室『転ばぬ先の脚づくり(転倒予防)』

1月30日(金) 13:30~15:00

講師:木村 公一氏(大阪ガスグループ福祉財団)

定員:20名(先着順)

申込:1月16日(金)9:00~

来所または電話

持ち物:上履き、タオル、動きやすい服装、

水分補給の飲み物

脚は第二の心臓。脚力強化、転倒防止等について、お話を伺います。



山科老人福祉センター Tel 501-1630

## ★『脳のトレーニング』

1月8日(木)・22日(木) 13:00~14:00

講師:柄下 翔平氏(ここカラダ! Project)

定員:各16名(自由参加)

※但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、水分補給の飲み物

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。



山科中央老人福祉センター Tel 501-0242

## ★『書写のつどい』

1月7日(水) 10:00~11:30

定員:20名

申込:当日先着順

持ち物:鉛筆、消しゴム、

水分補給の飲み物

文字のなぞり書きです。

リラックス効果で、脳の活性化にも有効です。



下京老人福祉センター Tel 341-1730

## 『ほっとライフ講座(防犯教室)』

知っておこう!「安全・安心な日常生活のために」日常で必要な防犯対策と一緒に学びましょう。

1月29日(木) 10:00~11:00

講師:ALSOK(株)

定員:30名

申込:1月22日(木)9:30~

来所または電話

持ち物:筆記用具、水分補給の飲み物



南老人福祉センター Tel 671-1717

## 『認知症サポーター養成講座』

1月23日(金) 13:30~15:00

講師:横川 陽子氏

(南区認知症サポートネットワーク)

定員:20名(先着順)

申込:1月9日(金)9:00~来所または電話

持ち物:上履き、筆記用具、

水分補給の飲み物

認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族を見守る「応援者」になりませんか。



右京老人福祉センター Tel 464-2789

## 『楽しい脳トレ』

1月23日(金) 10:00~11:30

講師:赤松 ふさ枝氏

定員:20名(先着順)

申込:1月26日(金)~



来所または電話

持ち物:水分補給の飲み物、タオル

スリーA方式による脳トレです。

右京中央老人福祉センター Tel 865-8425

## ★『スマホ交流会』

1月5日(月) 13:30~15:30



講師:まるちゃんスマホのみなさん

定員:20名程度(当日受付)

持ち物:スマホ(LINEアプリインストール済)

上履き、水分補給の飲み物

スマホのちょっとした使い方や、LINEについて、楽しくおしゃべりしながら学びます。

洛西老人福祉センター Tel 335-0766

## 『フルート・クラリネット・ピアノのミニコンサート』

1月24日(土) 11:00~12:00

講師:中野 幸代氏(フルート) 村上 てるみ氏(クラリネット)

有田 可恵氏(ピアノ)

定員:80名(先着順)

申込:1月6日(火)9:00~



来所または電話

持ち物:上履き、下履き用袋、水分補給の飲み物

数多くの演奏活動でご活躍されておられる音楽家の方々によるコンサートです。

醍醐老人福祉センター Tel 575-2570

## 『おりがみのつどい』

1月17日(土) 10:00~11:30



定員:12名(先着順)

申込:1月8日(木)9:00~電話のみ

持ち物:上履き、水分補給の飲み物、折り紙、必要な方は眼鏡

参加のみなさんと一緒に折り紙を楽しく折りましょう!

●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 Tel 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 Tel 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。

