

◆◆◆◆◆ 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177号



令和8年 7月催し案内



質の良い睡眠取れていますか?

◇睡眠サイクル

・睡眠時には夢を見る「レム睡眠」と大脳を休める「ノンレム睡眠」があります。それぞれ約90分周期で変動し、朝の目覚めに向けて徐々に準備を整えます。

◇睡眠の効果

・脳の中の老廃物を取り除いたり、記憶力を助けたり、免疫力を向上させるなど効果があるとされています。

◇睡眠の質の低下や睡眠不足が続くと...

- ・血糖値が上がりやすくなる。
 - ・人と距離を置くようになり、孤独感が増したとを感じる。
 - ・炎症を起こす物質が増加し、色々な生理機能が落ちる。
- (例) 感染症、がん、神経変性疾患、心血管性疾患、糖尿病、認知機能や注意力の低下など



睡眠と健康の関係について | 国立長寿医療研究センター 引用

◇一度心がけてみましょう!!

- ① 栄養バランスのとれた食事内容と腹八分目を心がける。
- ② 日々の社会的交流を積極的に保つ。
- ③ 日中は軽い散歩や体操など取り入れ日の光を浴びる
- ④ 長時間の昼寝しないようにする。
- ⑤ 夜間はスマートフォンやテレビなど、光の刺激を避ける



満足できる睡眠は人によって様々です。

自分にとって満足できる睡眠を習慣化する事が大切です。

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』

6月19日(金) 13:30~15:00

定員: 18名

申込: 6月30日(火) 9:00~(先着順)

来所または電話

持ち物: 眼鏡(必要な方)、水分補給の飲み物
ババ抜きや、七ならべ等思い出して
やってみよう!



上京老人福祉センター ☎464-4889

『レコードの思い出を語る会』

7月28日(火) 14:00~15:30

講師: 中川 和夫氏・中田 富士男氏

(京都 SKYセンター)

定員: 30名(先着順)

申込: 7月7日(火) 9:00~来所または電話

持ち物: 水分補給の飲み物、レコード(ある方)
スリッパ

フォークソング・昭和歌謡・なつかしのポップスなどを聞きながら、若い頃を思い出してみませんか。思い出のレコードを持ち寄り、みんなで語り合う企画です。



南老人福祉センター ☎671-1717

★『みなみ盆踊り』

7月8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
水分補給の飲み物

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

スリーA方式による『楽しい脳トレ』

～明るく頭を使ってあきらめない～

7月3日(金) 13:30~15:00

講師: 赤松 ふさ枝氏

定員: 20名(先着順)

申込: 6月25日(木)~来所または電話

持ち物: タオル、水分補給の飲み物

スリーA方式による脳トレ

(スリーA方式とは、A あかるく、・A あたまを使って、A あきらめないをキーワードにした認知症予防です)



左京老人福祉センター ☎722-4650

『レコードを聴く会』

共催: 岡崎いきいき市民活動センター

7月3日(金) 14:00~15:30

定員: 30名(先着順)

申込: 6月26日(金) 9:00~来所または電話

持ち物: 水分補給の飲み物、上履き

昭和30年代の流行歌や映画音楽を蓄音機で

再生し、関連映像と共に体験していただくコンサ

ートです。



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』

7月24日(金) 10:00~12:00

定員: 20名程度(当日先着順)

持ち物: 水分補給の飲み物

楽器を演奏される方は楽器持参

ギターや音楽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

★『みんなで脳活』

7月28日(火) 10:00~11:30

定員: 30名程度(当日受付)

持ち物: 筆記用具、水分補給の飲み物、上履き

計算や漢字等、脳トレプリントにチャレンジ。

解答付きで自身のペースで解いて

いきます。



西京老人福祉センター ☎392-4705

★『大人の塗り絵』

7月9日(木) 9:30~11:00

定員: 20名(当日先着順、自由参加)

持ち物: 色鉛筆、上履き、水分補給の飲み物

ストレス解消、自律神経の安定、

脳の活性化などが期待できる

アートセラピーです。

自分時間を楽しみませんか。



東山老人福祉センター ☎541-0434

歴史を楽しむ会『豊臣秀長の虚実』

7月30日(木) 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: 7月16日(木) 9:00~来所または電話

持ち物: 上靴、水分補給の飲み物、筆記用具

秀長のことは、秀吉と比してよく分かって

いません。

専門家の意見も交えてその虚実に迫ってみましょう。



山科老人福祉センター ☎501-1630

★『おとなのぬりえ講座』

7月11日(土) ①10:00~12:00

23日(木) ②13:30~15:30

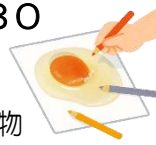
定員: 各16名

持ち物: 色鉛筆、上履き、水分補給の飲み物

(色鉛筆はセンター貸出用24色もあります)

講師はいませんが、色見本をみて、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・個人作品展

●7月21日(火)~7月31日(金)

書道の会 遊歩(ゆうほ)

初日は正午~ 最終日は15:00迄

地域で活動されている皆様の作品展です。

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

みんなのヘルスケア講座

『ストレッチ・筋トレ・脳トレ体操』

7月10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: 各10名(先着順)

申込: 6月26日(金) 9:00~来所または電話

持ち物: 筆記用具、水分補給の飲み物

ストレッチ・筋トレ・脳トレ体操をします。



山科中央老人福祉センター ☎501-0242

★『ぬり絵のつどい』

7月27日(月) 10:00~11:30

定員: 25名(当日先着順)

持ち物: 色鉛筆、水分補給の飲み物

費用: 下絵10円、色見本50円

お好きな下絵を選んで、各自で仕上げて

いただきます。リフレッシュ、リラックス効果、

ストレス解消につながります。



下京老人福祉センター ☎341-1730

『成年後見講座』

成年後見制度とは?どこに聞けばいいの?

わかりやすくお伝えします。

7月30日(木) 10:00~11:30

講師: 成年後見支援センター

定員: 20名(先着順)

申込: 7月23日(木) 9:30~来所または電話

持ち物: 筆記用具、上靴、水分補給の飲み物



醍醐老人福祉センター ☎575-2570

『おりがみのつどい』

7月11日(土) 10:00~11:30

定員: 8名(先着順)

申込: 6月27日(土) 9:00~電話のみ

持ち物: 折り紙、必要な方は眼鏡

上履き、水分補給の飲み物

ご参加の皆さんと一緒に折り紙を楽しく折ら

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 ☎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。

