



～季節のお便り～

絵手紙同好会会員の作品

京都市東山老人福祉センター 広報紙 7月号

ひがし山

〒605-0862 東山区清水5丁目130-8
東山区総合庁舎南館地下1階 TEL/FAX 075-541-0434

今年の夏も猛暑が予想されます。体調管理に十分留意し、熱中症に気をつけましょう。

「こえかけ」で熱中症予防!



- | | |
|-------------------------|----------------------------------|
| こ ... こまめな水分補給 | のどが渇く前に水分補給。塩分補給も忘れずに! |
| え ... エアコンを活用しよう | 熱中症の約5割は屋内で発生! エアコン使用中も、こまめに換気を |
| か ... 快適な環境づくり | 室温は28℃を目安に調整。気温や湿度の高い日は特に注意を |
| け ... 健康管理をしっかりと | きちんと食事、適度な運動、しっかり睡眠で暑さに負けない体づくりを |
- 体調の悪い時は、無理せず休養をとりましょう。



◆講座の申込みはご本人に限ります。(代理・FAX不可) ◆センター内は裸足禁止です。上履きをご持参ください。

脳トレタイム



各自でプリント問題等を解いて、脳を活性化させましょう! ①②ともに同じ内容です。(講師はいません)

- 日時: ①7月4日(金) 10時~11時
②7月24日(木) 10時~11時
- 会場: ①和室(イス席) ②教養室
- 定員: 各8名(先着順)
- 持ち物: 筆記用具、上履き、飲み物
- 申込: 6月27日(金) 9時~(電話可)

折り紙を楽しむ会

指先を使う作業で脳を活性化させましょう。今月は「ハイビスカス」を作ります。

- 日時: 7月8日(火) 13時30分~15時
- 講師: 二井本 澄代さん
- 会場: 教養室
- 定員: 12名(先着順)
- 持ち物: 折り紙(今月は17.5cm×17.5cmがおすすめ)、スティックのり、はさみ、上履き、飲み物
- 申込: 7月1日(火) 9時~(電話可)



ぬり絵を楽しむ会

- 日時: 7月22日(火) 10時~11時30分
- 会場: 教養室 ○費用: 50円(見本・下絵代)
- 持ち物: 色鉛筆、上履き、飲み物
- 申込不要の自由参加です。講師はいません。

動画でいきいき筋トレ

映像を見ながら、一緒に運動しましょう! いきいき筋トレは特別な道具を使わずに自分の体重などを利用して手軽にできる運動です。気軽にはじめてみましょう。

- 日時: ①7月4日(金) ②7月18日(金) 13時30分~14時45分
 - 定員: 各15名
 - 会場: 教養室
 - 持ち物: 大きめのバスタオル又はヨガマット、上靴、飲み物、動きやすい服装
 - 申込: 6月27日(金) 9時~(電話可)
- ※京都市高齢者筋力トレーニング推進事業のDVDを使用



アコーディオンと歌おう!

懐かしの歌謡曲やフォークソングをアコーディオンの演奏に合わせて楽しく歌いましょう!

- 日時: 7月11日(金) 13時30分~14時30分
- 会場: 教養室
- 定員: 30名(先着順)
- 講師: 石東 悦子さん
- 持ち物: 上履き、飲み物
- 申込: 7月4日(金) 9時~(電話可)



オセロゲームを楽しむ会

誰でも簡単に始められるオセロゲームで楽しく脳トレしませんか?

- 日時: ①7月14日(月) ②7月31日(木) 10時~11時30分
- 会場: ①和室(イス席) ②教養室
- 定員: 各8名 ○持ち物: 上履き、飲み物
- 申込: 7月7日(月) 9時~(電話可)



歌の広場

なじみのある童謡や唱歌を皆さんで楽しく歌いましょう! どちらかにお申込みください。

- 日時: 7月22日(火) ①13時30分~14時30分 ②14時45分~15時45分
- 会場: 教養室
- 定員: 各30名(先着順)
- 講師: 山口 陽子さん
- 持ち物: 上履き、飲み物
- 申込: 7月8日(火) 9時~(電話可)



【健康講座】糖尿病予防のカギは、生活習慣の改善から

糖尿病とはどんな病気なのか? 予防のカギとは? 専門家のアドバイスをお聞きします。

- 日時: 7月29日(火) 13時30分~14時30分
- 会場: 教養室
- 定員: 20名(先着順)
- 講師: 京都市立病院 糖尿病看護認定看護師 山内 光子さん
- 持ち物: 筆記用具、上履き、飲み物
- 申込: 7月15日(火) 9時~(電話可)



【健康講座】健康の秘訣は 健やかな腸から

よく聞く「腸内フローラ」とは一体何なのか? あなたの腸年齢は? 乳酸菌はなぜ腸に良いのか? 腸について詳しくなしましょう。

- 日時: 7月30日(水) 13時30分~14時30分
- 会場: 教養室
- 定員: 20名(先着順)
- 講師: 近畿中央ヤクルト販売
- 持ち物: 筆記用具、上履き、飲み物
- 申込: 7月17日(木) 9時~(電話)



スマホを楽しむ会

- 日時: 7月16日(水) 13時30分~15時
- 講師: 京都市地域ITアドバイザー CITA会の皆さん
- 会場: 教養室 ○定員: 20名(先着順)
- 内容: 「画像送信とLINEの通話」 集合写真もすぐ届く!



画像の送信と保存、LINE電話のやり方等
○持ち物: スマホ、筆記用具、上履き、飲み物
○申込: 7月2日(水) 9時~(電話可)
※内容により通信料がかかる場合があります。
※内容は変更になる場合があります。

いきいき交通安全教室

あなたの俊敏性は今何歳? 最新のマシーンを使って、楽しみながら身体能力をチェックしてみましょう!

- 日時: 7月29日(火) 10時~11時30分
- 講師: 東山警察署・東山交通安全協会
- 会場: 教養室 ○定員: 20名(先着順)
- 持ち物: 上履き、飲み物
- 申込: 7月14日(月) 9時~(電話可)



【シニアのための片付け講座】

家庭の書類整理

レシートから保険証書まで、書類を整理してみませんか。家の中にある色々な書類、整理のコツを教えてください。

- 日時: 7月30日(水) 10時~11時30分
- 会場: 教養室 ○定員: 20名(先着順)
- 講師: 暮らし整えナース 富樫 明美さん
- 持ち物: 筆記用具、上履き、飲み物
- 申込: 7月16日(水) 9時~(電話可)



【フレイル予防講座】

ロコモ予防講座

いつまでも自分の足で歩けるように、下半身を鍛えて転ばない体づくりをしましょう。

- 日時: 7月31日(木) 13時30分~15時
- 講師: 東山区地域 介護予防推進センター職員
- 会場: 教養室 ○定員: 18名(先着順)
- 持ち物: 滑らない上靴、タオル、飲み物、動きやすい服装
- 申込: 7月18日(金) 9時~(電話可)





◆(同)：同好会 ◆囲碁将棋、自由卓球AM・PM：登録制 ◆広報紙に掲載している事業は、すべて「いきいきシニアポイント5ポイント」対象です。

「脳トレタイム」「動画で筋トレ」は、6/27から申込みです。

曜日	月		火		水		木		金		土	
時間	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
日	1		2		3		4		5		6	
会議室	自由卓球AM		自由卓球AM		自由卓球AM		自由卓球AM		自由卓球AM		自由卓球AM	
教養室	自由卓球PM		自由卓球PM		自由卓球PM		自由卓球PM		自由卓球PM		自由卓球PM	
和室	自由卓球AM		自由卓球AM		自由卓球AM		自由卓球AM		自由卓球AM		自由卓球AM	
談話室	自由卓球PM		自由卓球PM		自由卓球PM		自由卓球PM		自由卓球PM		自由卓球PM	
日	7		8		9		10		11		12	
会議室	自由卓球AM		自由卓球AM		自由卓球AM		自由卓球AM		自由卓球AM		自由卓球AM	
教養室	自由卓球PM		自由卓球PM		自由卓球PM		自由卓球PM		自由卓球PM		自由卓球PM	
和室	自由卓球AM		自由卓球AM		自由卓球AM		自由卓球AM		自由卓球AM		自由卓球AM	
談話室	自由卓球PM		自由卓球PM		自由卓球PM		自由卓球PM		自由卓球PM		自由卓球PM	
日	14		15		16		17		18		19	
会議室	自由卓球AM		自由卓球AM		自由卓球AM		自由卓球AM		自由卓球AM		自由卓球AM	
教養室	自由卓球PM		自由卓球PM		自由卓球PM		自由卓球PM		自由卓球PM		自由卓球PM	
和室	自由卓球AM		自由卓球AM		自由卓球AM		自由卓球AM		自由卓球AM		自由卓球AM	
談話室	自由卓球PM		自由卓球PM		自由卓球PM		自由卓球PM		自由卓球PM		自由卓球PM	
日	21		22		23		24		25		26	
会議室	自由卓球AM		自由卓球AM		自由卓球AM		自由卓球AM		自由卓球AM		自由卓球AM	
教養室	自由卓球PM		自由卓球PM		自由卓球PM		自由卓球PM		自由卓球PM		自由卓球PM	
和室	自由卓球AM		自由卓球AM		自由卓球AM		自由卓球AM		自由卓球AM		自由卓球AM	
談話室	自由卓球PM		自由卓球PM		自由卓球PM		自由卓球PM		自由卓球PM		自由卓球PM	
日	28		29		30		31		台風等接近時のセンターご利用について			
会議室	自由卓球AM		自由卓球AM		自由卓球AM		自由卓球AM		<p>○午前7時現在、京都・亀岡地域に「暴風警報」または大雨や暴風等の「特別警報」が発令された場合は臨時閉所とします。</p> <p>○閉所時間中に「暴風警報」または「特別警報」が発表された場合は、直ちに事業を中止し、臨時閉所とします。</p> <p>○臨時閉所中に「暴風警報」「特別警報」が解除された場合は、安全の確認や条件が整い次第開所します。</p> <p>ご不明な場合は、センターにお問い合わせください。</p>			
教養室	自由卓球PM		自由卓球PM		自由卓球PM		自由卓球PM					
和室	自由卓球AM		自由卓球AM		自由卓球AM		自由卓球AM					
談話室	自由卓球PM		自由卓球PM		自由卓球PM		自由卓球PM					

◎掲載の事業は、中止となる場合があります。予めご了承ください。 ◆健康増進教室、男塾、いきいき筋トレ：6ヶ月に1回募集 ◆東山操快クラブ、きらめき：東山区介護予防推進センターの自主運営グループ

