

## コトーハイツ スッキリ！健康教室

管理栄養士による  
『脱・冷え性』の講座で  
す。体を冷やす食べ物に  
ついて学びました。



コトーハイツにお住まいの  
方を対象に開催中の健康増進  
教室「スッキリ！健康教室」  
の紹介です。

介護予防推進センターと協  
力して認知症予防や筋力アッ  
プ,お口の中のトラブル解消  
や食生活の充実まで,介護予  
防に関する知識を身に付ける  
ための様々な講座を開催して  
おります。



健康体操で  
血行を良く  
します☆



## ちょっと立ち寄って みませんか？

深草北部地域包括支援センターの担当地区である砂川・稲荷にはたくさんのお名所や名物があります。このコーナーでは「ちょっと気軽に立ち寄っておしゃべりしたり情報を交換したり」と気軽に人との交流を楽しめるスポットを紹介いたします。

記念すべき第1回は **ぬりこべ地蔵** です。



ぬりこべ地蔵とは・・・  
伏見稲荷大社と石峰寺の  
間の墓地の一角にある  
「歯痛平穩」に御利益の  
あるお地蔵さんです。



お花をお供えし  
たりお掃除をし  
たり,毎日休みな  
くお世話をされ  
ています。

木村千鶴子さん

50年以上お地蔵さんのお世話をされている木村千鶴子さんにインタビューしました。

—ぬりこべ地蔵について教えてください。

木村さん：ぬりこべ地蔵様は元々、西浦町の練兵所の田んぼの真ん中であつたものを私の義祖父にあたる木村藤太郎が友人4,5人で今の場所に移しました。ぬりこべさんは歯のお地蔵様で,虫歯になつても二度と再発しないようにぬりこべる(封じ込める)と言われていています。北は北海道,南は沖縄と全国各地からのお参りはもちろん,海外からお参りに来られる方もあります。

—ぬりこべ地蔵様はすごいですね～。毎日のよ 756-うに皆さんがお参りにこられるのですね！

現在は稲荷保勝会と一緒に活動し,毎年6月4日の虫歯の日には本町通りにある摂取院を招いて法要,お供養として歯ブラシとお札さんを授与されているとのこと。

木村さんの温かいお人柄もあり,近くの方が顔を出し集える「憩いの場」となっています。皆さんも是非一度足を伸ばしてみてください。

あなたの手荷物…  
狙われていますよ！！！！



伏見区にてひったくりの被害が多発しております！！ひったくりの被害は一人ひとりの注意により未然に防止出来ます。日ごろから防犯対策を心掛けましょう。

### ★ひったくり防止対策★

- ☆ 自転車の前かごには防犯ネットを取り付ける。
- ☆ バッグは車道と反対側に持ち、たすき掛けにする。
- ☆ 後ろを振り向く等して背後から近づくバイクや自転車に注意する。
- ☆ できるだけ人通りの多い道、明るい道を通る。
- ☆ 歩行中の携帯電話使用や音楽プレイヤーを聴く等イヤホンの装着を避ける。

## ご案内

当センターは、介護予防推進センターと連携して、介護予防普及啓発活動にも取り組んでおります。

認知症予防のお話や認知症あんしんサポーター養成講座、運動・栄養・口腔機能向上のための介護予防の講座の企画をしています。介護予防に関心のある方、町内会や老人会、PTA や集合住宅での会合等々、お集まりの現場に出向いて出張講座をさせていただきます。ご興味のある方は是非、当センターまでお気軽にお問い合わせください。

### まちかど相談スポット

京都市深草・北部地域包括支援センター

〒612-0012 京都市伏見区深草一ノ坪町 40-6

相談窓口 ☎ 0120-293-224

TEL 641-2544 FAX 641-2545

開所時間：月曜～土曜 午前 9時～午後5時

日曜は休み（電話相談は24時間体制で受付）

