京都市深草・醍醐地域 介護予防推進センターだより

令和3年 11/25号

介護予防推進センターとは

京都市内12箇所に設置している地域介護予防推進センターでは、運動や栄養、お口の機能を改善するための介護予防教室や講演会などを行っています。

また、身近な地域で自主的に介護予防に取り組んでみたい方に対して、介護予防の取組の指導や助言も行っています。フレイル※対策にかかわる様々な取組をしていますので、ぜひご利用ください。

◆利用料・・・**無料**です。教室により、一部教材費等実費相当分の負担がある場合があります。

※フレイルとは：年齢を重ねることにより、からだやこころが弱った状態のことであり、健康と要介護の中間の状態です。フレイルは適切な対策に取り組めば、健康な状態を取り戻すことが十分に可能です。

＜教室参加対象＞65才以上の方

＊プログラム内容によって利用対象者の条件が定められているなど、個別の状況などによりご利用できない場合があります。

京都市深草・醍醐地域介護予防推進センター

☎：075-641-2543（住所：京都市伏見区深草小久保町261）

＊＊ものづくり教室のご案内＊＊

定員：各5名
費用：無料

毎年皆さまからのご要望の多い、折り紙で干支を一緒に折りませんか。
手指を動かすことは脳のトレーニングにつながります。折り紙が苦手だという方ほど、脳への刺激はバツグンです♪　“むずかしいなぁ～”、“なるほど、そうか！”を一緒に味わいながら、折り紙を楽しみましょう！

＜教室内での職員の対応＞
- 推進センター職員は手袋を着用させていただきます
- 折り紙等を触る前にはアルコール消毒をします

◇◆◇折り紙で干支 寅 ◇◆◇

＜醍醐老人福祉センター 和室＞

伏見区醍醐高畑町30-1
（パセオダイゴロー西館1階）

※ 和室では椅子の使用はできませんのでご了承ください

日　程：12/13（月）
時　間：9：30～10：30
　　10：45～11：45
持ち物：マスク・上靴

＜京エコロジーセンター3階第2会議室＞

伏見区深草池ノ内町13
（京都市青少年科学センター西隣）

※ 駐車場はございません
公共交通機関等でお越しください

日　程：12/7（火）
時　間：13：30～14：30
　　14：45～15：45
持ち物：マスク

申込みは、12/2(木)8:30より
電話(075-641-2543)にて受付！

◇◆体操教室◆◇

どんな運動をするのにも、まずはストレッチが重要です。自宅でもできる基本的な動作を、皆さんと楽しく身につけましょう！

対象地域	会場	No.	曜日	開始時間	日程	定員(名)	受付開始
深草	墨染まちとくらしセンター　1階 深草石橋町18-1	①	金	9:30	1/7・1/14・1/21・1/28・2/4・2/18・2/25 3/4・3/11・3/18・3/25	5	12/24（金）
		②	火	9:30	1/11・1/18・1/25・2/1・2/8・2/15・2/22 3/1・3/8・3/15・3/22・3/29	5	
	山本スタジオ ※近鉄伏見駅より徒歩５分 ⇒地図参照	③	水	13:30	1/12・1/19・1/26・2/2・2/9・2/16 3/2・3/9・3/16・3/23	5	12/24（金）
		④		14:45		5	
	稲荷の家ほっこり 2階 深草稲荷鳥居前町17-4 ※体力測定はありません	⑤	月	9:30	1/24・2/7・2/21・3/7	5	2022年 1/13（木）
		⑥		10:45		5	
	京エコロジーセンター 3階 第2会議室 京都市青少年科学センター西隣 ※体力測定はありません	⑦ 男性教室	月	13:30	1/31・2/7・2/21	7	2022年 1/13（木）
		⑧ 男性教室		14:45		7	
醍醐	醍醐ほっこり 醍醐南里町30-1	⑨	木	14:00	1/6・1/13・1/20・1/27・2/3・2/10・2/17・2/24 3/3・3/10・3/17・3/24	5	12/23（木）
	春日丘センター 醍醐辰巳町12-1	⑩	月	13:30	1/17・1/24・1/31・2/7・2/14・2/21・2/28 3/7・3/14・3/28	5	2022年 1/6（木）
	醍醐老人福祉センター 醍醐高畑町30-1 パセオダイゴロー西館１階	⑪ 男性教室	木	9:30	1/13・1/27・2/10・2/24 3/10・3/24	8	12/23（木）
		⑫		10:45		8	
		⑬	水	9:30	1/26・2/9・2/16・3/9・3/16・3/23	8	2022年 1/6（木）
		⑭ 男性教室		10:45		8	

上履きは必要ありません

○●認知症予防教室●○

認知症についてのお話やゲーム・クイズなどを楽しみながら、認知症予防の取り組みを行います。

対象地域	会場	No.	曜日	開始時間	日程	定員(名)	申込み
深草	京エコロジーセンター 3階 第1会議室 京都市青少年科学センター西隣	【A】	水	13:30	1/12・1/26・2/9・2/16	10	12/27（月）
		【B】		14:45		10	
—	醍醐老人福祉センター 醍醐高畑町30-1 パセオダイゴロー西館１階	ステップA	月	13:00	1/17・1/24・2/14・2/28・3/14・3/28	12	12/27（月）
		ステップB		14:15		12	
		はじめて		15:30		12	

上履きは必要ありません

△▲栄養教室▲△

“バランスのとれた食事って？”，“いろいろ食べているけれど栄養は足りているかな？”
そんな疑問を持たれている方、食事の基本を学びませんか？

対象地域	会場	No.	曜日	開始時間	日程	定員(名)	申込み
深草	京都栄養士会館　3階 深草西浦町1-14-5 ※エレベーターはございません	（1）男性教室	月	10:30	1/17・2/21・3/14	5	2022年 1/5（水）
醍醐	醍醐老人福祉センター 醍醐高畑町30-1 パセオダイゴロー西館１階	（2）	月	9:30	1/24・2/28・3/28	8	2022年 1/5（水）
		（3）男性教室		10:45		8	

各教室にご参加の皆さまへ

お知らせ

令和３年 10 月開始の約３ヶ月間の教室にご参加されていなかった方で、深草・醍醐支所管内にお住まいの方を優先して受け付けます。先にあてはまらない方は『キャンセル待ち』として受け付けし、定員に達していなければ、各教室開始日から休業日を除く３日前以降に、キャンセル待ちの方に連絡させて頂きます。

お 願 い

教室入れ替え時の混雑を避けるため、教室へは開始５～10 分前を目安にお越しください。

持 ち 物

飲み物・タオル・えんぴつ・マスク

✿体操教室

※No.①～⑭のうち１つ選んでお申込みください

対象条件　医師から運動制限を受けておられない方。

※運動の可否については、かかりつけ医にご相談ください。体操は主にイスに座って行います。

※毎回検温と血圧測定、体調確認を致します。

服　装

上靴（かかとのある履物）・動きやすい服装

体力測定・体重測定

一部の教室を除き、教室の２回目と最終回前２回、体力測定・体重測定をさせていただきます。

山本スタジオの地図です！！

✿認知症予防教室 ✿栄養教室

※毎回検温を行います。

※日程一覧表の対象地域に該当する方を優先して受け付け致しますが、醍醐地域の認知症予防教室は老人福祉センターと共同開催であるため、募集は老人福祉センターの基準にて受け付け致します。

お申込みは、申込日の朝8:30よりお電話にて

⇒ ☎：075-641-2543

脳トレに挑戦

『京都医健専門学校 スポーツ科学科 スポーツメディカルコース 山本孝ゼミ』
の皆さまから、脳トレ問題をご提供いただきました！

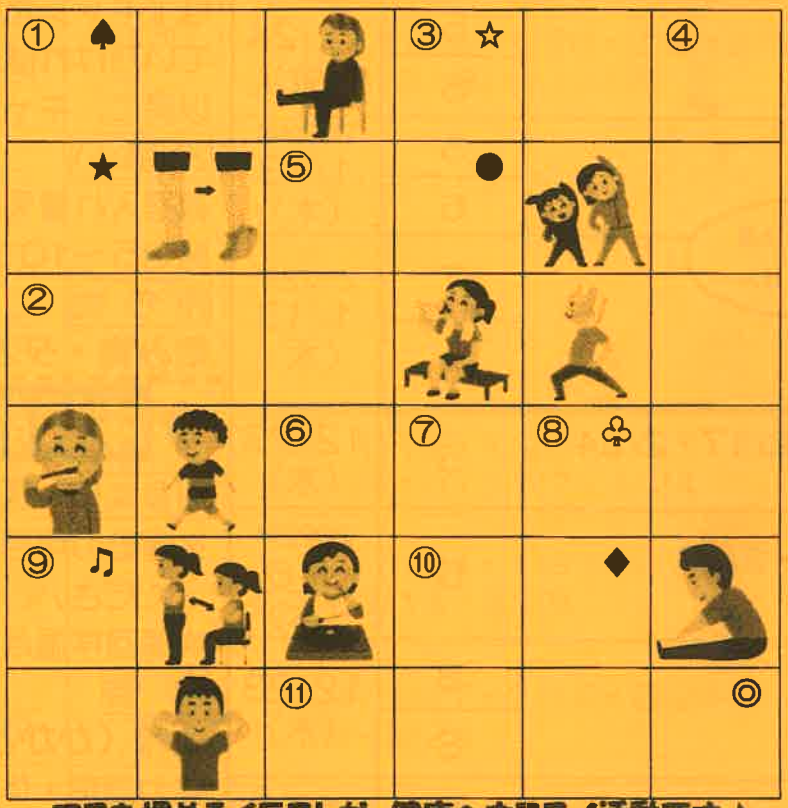
❁クロスワード問題❁

≪縦の鍵≫

①南米ペルーの○○○帝国。
③○○の原理。釘抜きにも活用。
④やる気ある後輩。○○○○鍛えよう。
⑤駅伝でとても大切です。
⑦野球のストライクゾーンのギリギリ。
⑧ブレスレットを日本語で言うと。
⑨芸人マラソン選手「○○ひろし」。

≪横の鍵≫

①１０本足の海の生き物。
②黒くカーカー鳴く鳥。
③TV は何の略？
⑤８本足の海の生き物。
⑥学校の先生のこと。
⑩トゲある魚を○○で触るのは危険。
⑪紅白帽で２グループに○○○○。



マスを埋めるイラストが、健康へおススメ活動です♪

マークの文字を下記に書き出しましょう。私たちの気持ちです♪

◎	★	●	♧	◆	♠	☆	♫

◀答えは１番下に記載しています

【動画】自宅でできる！ストレッチ＆筋トレ♪

QR コードを読み取って視聴

◀ストレッチ
筋トレ
～胸元・背中～▶

URL を検索して視聴

ストレッチ https://youtu.be/_fxGQ0F2XcA
筋トレ
～胸元・背中～ https://youtu.be/AHZeACzhUGg

※ご視聴の際は、安定したインターネット環境（固定回線に接続された有線、Wi-Fi）でのご利用を推奨します。
なお、発生したインターネット通信料は自己負担となります。

次回号は　令和４年１月２５日　発行です。
各地域包括支援センター・深草支所・醍醐支所・醍醐老人福祉センター・いきいき市民活動センター（伏見・醍醐）・醍醐中央図書館などに置いています。

【脳トレの答え】
≪縦の鍵≫①イソカ　③テコ　④ビシバシ　⑤タスキ　⑦ヨスミ　⑧ウデワ　⑨ネコ
≪横の鍵≫①イカ　②カラス　③テレビ　⑤タコ　⑥キョウシ　⑩スデ　⑪クミワケ
◎ケ　★ソ　●コ　♧ウ　◆デ　♠イ　☆テ　♫ネ　（健康でいてね）