

# 京都市深草・醍醐地域

## 介護予防推進センターだより

令和4年  
5/25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きます。**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

\*運動制限を受けている場合や、プログラム等の参加に個別の介助が必要な場合など、事業内容等により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）

### 「いきいきシニアポイント手帳 2022」を活用して

### 健康づくりに取り組みましょう！！

### 50ポイント以上貯まれば応募ができます！！

#### \*応募の対象者\*

- ・京都市内にお住いの65歳以上の方
- ・年齢に関わらず、「通いの場」で活動を支援してられる方

#### ◆ 通いの場ポイント(1回5ポイント)

通いの場(趣味や体操、おしゃべりを楽しむ機会)で、地域の人たちと交流することでポイントが貯まります。

#### ◆ ボランティアポイント(1回5ポイント)

通いの場などでボランティア活動やお手伝いを行っていただくことでポイントが貯まります。

#### ◆ 毎日ポイント(1日1ポイント)

ご自身で取り組みたい健康づくりの目標を決めて、カレンダーの目標欄に記入し、実践出来たらポイントが貯まります。

#### ◆ その他

健診ポイント(1回10ポイント)

食育、地域活動、おでかけポイント(各1回5ポイント)

毎日無理のない  
目標設定がコツ!!



※ 詳細は手帳の P1~3 をご参照ください。

## 今年度最初の応募締切は 2022年6月30日です！

推進センターや各支所保健福祉センター健康長寿推進課、各老人福祉センターに設置されている箱に投函(提出)いただく際は、切手は必要ありません。



# 教室のご案内

各教室のお申込みは、受付開始日の朝8:30より  
お電話にて受付

☎: 075-641-2543

～まずは学び、身につけて、地域や暮らしの中で継続を！～

どんな運動をするのにも、まずはストレッチが重要です。  
自宅の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！

## ◆◆体操教室◆◆

対象地域	会場	No.	曜日	開始時間	日程	定員(名)	受付開始
深草	豊後まちとくらしセンター 1階 深草石橋町18-1	①	火	9:30	7/5・12・19・26・8/2・9・23・30 9/6・13・20・27 【全12回】	5	6/28 (火)
		②	金	9:30	7/1・8・15・22・29・8/5・12・19・26 9/2・9・16・30 【全13回】	5	6/24 (金)
	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	7/6・13・20・27・8/3・10・17・24・31 9/7・14・21・28 【全13回】	6	6/29 (水)
		④		14:45		6	
醍醐	春日丘センター 醍醐辰巳町12-1	⑤	月	13:30	7/4・11・25・8/1・8・22・29 9/5・12・26 【全10回】	5	6/27 (月)
	醍醐老人福祉センター 集會室 醍醐高畑町30-1 パセオダイゴロー西館1階	⑥	水	9:30	7/20・27・8/3(屋外)・10・17・24・31・9/7(屋外) 9/14・21・28・10/5(屋外)・12・19 【全14回】	8	7/13 (水)
		⑦		10:45		8	
醍醐の家厚っこり 醍醐南里町30-1	⑧	木	14:00	7/7・14・21・28・8/4・18・25 9/1・8・15・22・29 【全12回】	5	6/30 (木)	

## ○●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)	受付開始
深草	山本スタジオ ※近鉄伏見駅より徒歩5分 ⇒地図参照	[A]	月	9:30	7/11・25・8/8・22・9/12・26 【全6回】	6	7/4 (月)
		[B]		10:45		6	
-	醍醐老人福祉センター 集會室 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	9:30	7/25・8/22・9/26 【全3回】	10	7/15 (金)
		はじめて		10:45		10	
		ステップB		13:30		10	
		ステップC		14:45		10	

## △▲栄養教室▲△

“シニア期に大切な栄養って?”、“便秘と食事、関係あるの?”、“減塩のコツは”?  
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)	受付開始
深草	深草支所 4階 深草向畑町93-1	(1)	木	13:30	7/7・8/4・9/1 【全3回】	6	6/30 (木)
		(2)		14:45		6	
醍醐	醍醐老人福祉センター 集會室 醍醐高畑町30-1 パセオダイゴロー西館1階	(3)	月	13:30	7/11・8/8・9/12 【全3回】	8	7/4 (月)
		(4)		14:45		8	

- 1回目：食事バランス、栄養の基本とフレイル
- 2回目：便秘について、食事の振り返り
- 3回目：減塩について

※各回質疑応答、レシピ紹介もあります!!



～教室のお申込みにあたって～

## ✿教室共通

令和4年4月開始の約3ヶ月間の教室（「毎週開催の体操教室」、「認知症予防教室」、「栄養教室」を指す）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から優先して受け付け致します。こちらにあてはまらない方は、一旦受け付けさせていただき、申込み状況に応じて各教室開始日から休業日を除く3日前以降に、ご参加いただける方にご連絡させていただきます。

### 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・筆記用具・マスク・上履き（深草支所のみ不要）

※運動の有無に関わらず、飲み物は必ずお持ちください

## ✿体操教室

※No.①～⑧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。
  - 身体的介助が必要でない方。
- ※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

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

## ✿認知症予防教室 ✿栄養教室

※毎回検温を行います。

※【認知症予防教室】

- ・はじめてクラスは初めて参加される方優先。
- ・ステップA・B・Cの内容は同じです。

※【栄養教室】

内容は左記日程欄下をご覧ください。



# 推進センターからのお知らせ

体操教室をはじめ各会場で介護予防教室を行っていますが、推進センターだよりに掲載していない公園や団地の集会所など、地域の方にとってより近くて通いやすい場所でも教室を開催しております。趣味や地域で集まっておられるサークルに推進職員がお伺いし、介護予防に関する情報提供(簡単な体操や栄養・口腔の講話)等もさせていただきます。

健康づくりに取り組みたいと思われたら、推進センターにお気軽にご相談ください。

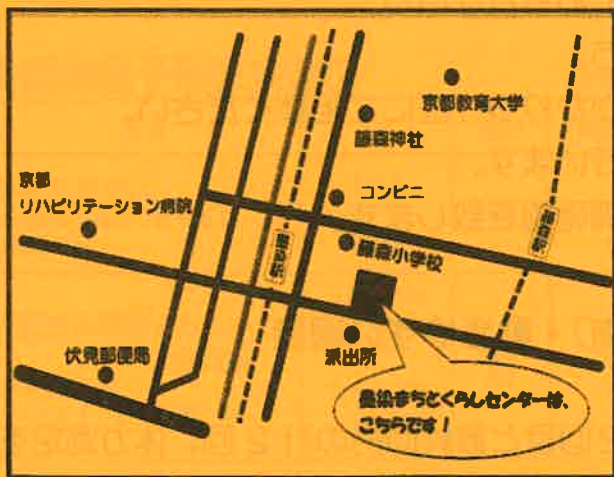
## 《教室開催会場地図》

だいご会場 →  
ふかくさ会場 ↓

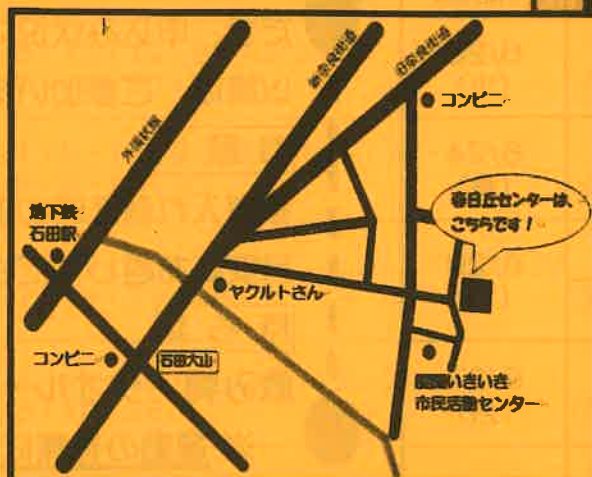
「山本スタジオ」



「墨染まちとくらしセンター」



「春日丘センター」



「醍醐の家ほっこり」



## 【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

URLを検索して視聴



ストレッチ  
筋トレ  
~胸元・背中~



ストレッチ  
筋トレ  
~胸元・背中~

[https://youtu.be/\\_fxGQ0F2XcA](https://youtu.be/_fxGQ0F2XcA)

<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。

次月号は **令和4年7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。