

# 脳トレに挑戦

参加者さんからご提供  
いただいた問題です!!  
ありがとうございます♪



## \* 穴埋めいろいろ問題 \*

語句が成り立つように、右から漢字を選んで□の中に入れてみましょう。(漢字の使用は1回ずつ)  
※ ■の中には漢字は入りません。矢印 → は語句を読む向きを示しています。

食 <sup>①</sup>	■	青 <sup>⑧</sup>	
②	理	学	雨
③	■	⑥	時
④	究	本	■
⑤	電	⑦	品

探物 梅製 日研 料家

清 <sup>(2)</sup>	飲 <sup>(6)</sup>	水
廉	⑤	⑧
(1)	店 <sup>(7)</sup>	物
白 <sup>(3)</sup>	■	形
■	(4)	物 船

屋金 産料 貨潔 涼食

## 《教室開催会場地図》



## 【動画】自宅でできる！体操集♪

QRコードを読み取って視聴

ストレッチ 筋トシ あしぶみ体操

URLを検索して視聴

「あしぶみ体操」追加しました!!

ストレッチ [https://youtu.be/\\_fxGQ0F2XcA](https://youtu.be/_fxGQ0F2XcA)

筋トシ ~胸元・背中~ <https://youtu.be/AHZeACzhUGg>

あしぶみ体操 <https://youtu.be/tUEr7z0JgXs>

※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5年5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。

① 緑 ② 物 ③ 冊 ④ 探 ⑤ 家 ⑥ 日 ⑦ 産 ⑧ 梅

① 涼 ② 涼 ③ 令 ④ 食 ⑤ 食 ⑥ 樹 ⑦ 屋 ⑧ 草

# 京都市深草・醍醐地域 介護予防推進センターだより

令和5年  
3/25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。  
◆参加料・・・無料 (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、からだやと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)

お口の健康から全身の健康へ。フレイル対策！

## ～お口の健康教室～

オーラルフレイル（お口の機能の虚弱）はフレイル（全身の機能の虚弱）のはじまりといわれています。オーラルフレイルの早期発見・早期対策は心身のフレイル対策につながります。お口を使う機会が減ると、口腔内の不潔や乾燥が生じて虫歯や歯周病、さらにオーラルフレイルが進みやすくなります。フレイルは改善できる状態です。今後マスクを外す機会が増えるこのタイミング、誤嚥性肺炎や感染症の予防のためにも、お口の健康について学びましょう！

日時：5月25日・6月22日・6月29日の木曜日【全3回】

14:00～15:00

費用：無料 定員：6名程度

場所：醍醐支所 3階第1会議室

持ち物：筆記用具・水分補給用飲み物・タオル・マスク着用

内容：歯科医師、歯科衛生士による講話

(オーラルフレイル、口腔ケア)

お口の検診、パタカ測定、

自宅でできる取り組みについて など



# 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  
電話にて受付

☎ : 075-641-2543

## 教室共通 (各教室所要時間: 1時間)

- お願い ● 毎日体調をチェックし、体調不良時は参加をお控えください。  
● 深草・醍醐支所管内にお住まいの方を優先して受付させていただきます。  
ご了承ください。  
※左表の対象地域をご確認の上、お申し込みください。

- 持ち物 飲み物・タオル・筆記用具・マスク着用・上履き  
※運動の有無に関わらず、飲み物は必ずお持ちください。  
飲み物は水分補給に適した水やお茶などをご持参ください。  
※アル・プラザ醍醐、野田電化会場は上履きが必要ありません

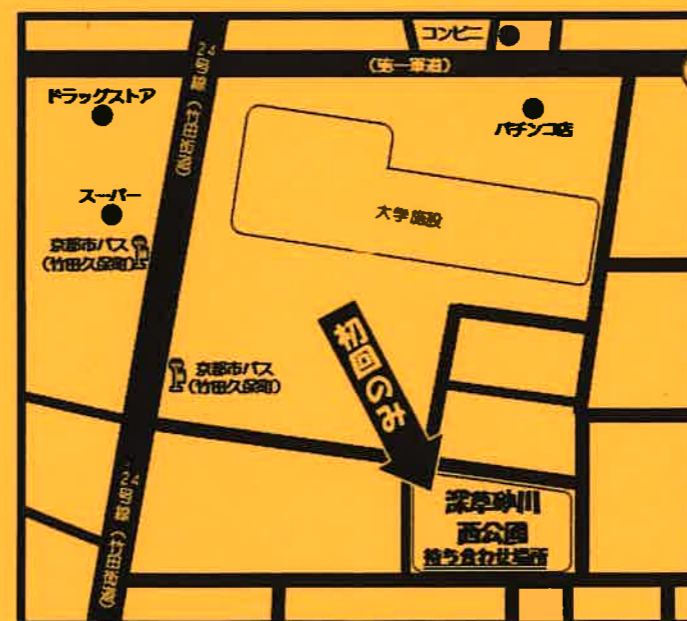
## 体操教室

- 対象条件 医師から運動制限を受けておられない方。  
※体操は主にイスに座って行います。  
※毎回会場にて検温と血圧測定、体調確認をさせていただきます。



## 認知症予防教室

- No.【A】～【E】の教室内容はすべて同じです。  
● 今回深草会場は、個人宅【りこちゃんハウス】をお借りして開催させていただきます。  
初回のみ最寄りの深草砂川西公園の藤棚にて、教室開始5分前に待ち合わせをして、会場へ移動いたしますのでよろしくお願いいたします。



初回のみ

- ・13:20クラスの方は  
**13:15**
- ・14:30クラスの方は  
**14:25**

深草砂川西公園(お皿公園)  
の藤棚にて待ち合わせ

## 栄養教室

- 深草地域は  
新しい会場での開催です!!裏面の地図を参照してください☆  
内容 ※調理実習はありません  
1回目 シニア期の食事の基本 ・摂取したい食品群  
2回目 1日にどれくらい食べた方がいいの? ・減塩のコツ  
3回目 レシピ紹介 ・質疑応答

受付開始日の朝8:30より電話(641-2543)にて受付

## 体操教室

どんな運動をするにも、まずはストレッチが重要です。  
自宅で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	豊染まちとくらしセンター 1階 深草石橋町18-1	①	火	9:30	4/11・18・25・5/2・9・16・23・30 6/6・13・20・27・7/4 【全13回】	5	4/3(月)
	稲荷会館 2階 深草開土町54-11 ※エレベーターはございません ⇒裏面の地図参照	②	木	13:30	4/13・20・27・5/11・18・25 6/1・8・15・22・29・7/6 【全12回】	6	4/5(水)
		③		14:45		6	
	藤森センターほっこり 2階 深草直達橋片町532-8 ⇒裏面の地図参照	④	金	9:30	4/14・21・28・5/12・19・26 6/2・9・16・23・30・7/7 【全12回】	5	4/3(月)
醍醐	春日丘センター 醍醐辰巳町12-1	⑤	月	13:30	4/17・24・5/1・8・15・22・29 6/5・12・19・26・7/3・10 【全13回】	5	4/3(月)
	アル・プラザ醍醐 2階 レニース売場隣 休憩スペース 醍醐高畑町1-37	⑥	火	9:40	4/11・18・25・5/2・9・16・23・30 6/6・13・20・27・7/4 【全13回】	5	4/5(水)
		⑦		10:50		5	
	醍醐老人福祉センター 集会室 醍醐高畑町30-1 パセオダイゴロー西館1階	⑧	水	9:30	5/10・17・24・31・6/14・21・28 7/12・19・26・8/9 【全11回】	8	4/26(水)
		⑨		10:45		8	
	醍醐の家ほっこり 醍醐南里町30-1	⑩	木	14:00	4/13・20・27・5/11・18・25 6/1・8・15・22・29・7/6 【全12回】	5	4/3(月)

## 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

対象地域	会場	No.	曜日	開始時間	日程	定員(名)	受付開始
深草	りこちゃんハウス ⇒欄外右下の地図参照	【A】	水	13:20	4/12・4/26・5/10・5/24・6/14・6/28 【全6回】 ※開始時間にご注意ください	6	4/5(水)
		【B】		14:30		6	
-	醍醐老人福祉センター 会議室 醍醐高畑町30-1 パセオダイゴロー西館1階	【C】	月	13:00	4/10・4/24・5/8・5/22・6/12・6/26 【全6回】 ★上靴をお忘れなくお持ちください	10	3/30(木)
		【D】		14:15		10	
		【E】		15:30		10	

## 栄養教室

シニア期の食事について楽しく学んで、日常の食事を振り返ってみませんか?

対象地域	会場	No.	曜日	開始時間	日程	定員(名)	受付開始
深草	豊染まちとくらしセンター 1階 深草石橋町18-1	い	水	9:30	4/19・5/17・6/21 【全3回】 ※調理実習はありません	6	4/7(金)
		ろ		10:45		6	
	(株)野田電化 ヤマハ音楽教室 深草センター 深草直達橋10丁目170	は	金	9:30	4/28・5/12・5/26 【全3回】 ※調理実習はありません	6	
		に		10:45		6	
アル・プラザ醍醐 2階 レニース売場隣 休憩スペース 醍醐高畑町1-37	ほ	木	13:30	4/20・5/18・6/15 【全3回】 ※調理実習はありません	6		
	へ		14:45		6		

