

◆◆◆推進だより配布場所一覧◆◆◆

※順不同、敬称略

地域	名称	住所
深草	高齢サポート・深草北部（地域包括支援センター）	伏見区深草一ノ坪町40-6
	高齢サポート・深草中部（地域包括支援センター）	伏見区深草西浦町5丁目15
	高齢サポート・深草南部（地域包括支援センター）	伏見区深草石橋町18-1
	深草支所 1階、2階	伏見区深草向畑町93-1（深草総合庁舎内）
	京都市伏見いきいき市民活動センター	伏見区深草加賀屋敷町6番地の2
	宇治茶の大谷茶園	伏見区深草稻荷榎木橋町29
	コミュニティカフェ はなかふえ	伏見区深草平田町7-3メイズツイン1-B
	深草暮らしの交流サロン ふかふか家	伏見区深草直違橋2-435-3
	墨染まちとくらしセンター	伏見区深草石橋町18-1
	さくらハウス七瀬川	伏見区深草小久保町260・261番地
醍醐	高齢サポート・醍醐北部（地域包括支援センター）	伏見区醍醐大構町28-3サンフラワー醍醐1階
	高齢サポート・醍醐南部（地域包括支援センター）	伏見区石田森南町9
	醍醐支所 2階	伏見区醍醐大構町28（醍醐総合庁舎内）
	醍醐老人福祉センター	伏見区醍醐高畑町30-1パセオ・ダイゴロー西館1階
	醍醐中央図書館	伏見区醍醐高畑町30-1パセオ・ダイゴロー西館4階
	醍醐図書館	伏見区石田西ノ坪1-2
	京都市醍醐いきいき市民活動センター	伏見区醍醐外山街道町21番地の21
	京都醍醐北郵便局	伏見区醍醐切レ戸町12
	伏見小栗栖郵便局	伏見区小栗栖南後藤町6
	カフェ&ショップ ふらっと	伏見区醍醐辰巳町15
	(株)フジタ薬局	伏見区小栗栖南後藤町3-13
	(株)フジタ薬局 石田店	伏見区石田森東町3-10
	パセオ・ダイゴロー 2階:インフォメーション	伏見区醍醐高畑町30-1
	アル・プラザ醍醐 1階:銘店コーナー 3階:サービスセンター	伏見区醍醐高畑町1-37
	春日丘センター	伏見区醍醐辰巳町12-1
	醍醐の家ほっこり	伏見区醍醐南里町30-1
	小栗栖の家ほっこり	伏見区小栗栖牛ヶ淵町30

介護予防推進センターだよりは、奇数月の25日に発行し、上記の関係機関や事業所に置かせて頂いております。ご質問やお問い合わせは、お気軽に推進センター（075-641-2543）へお電話ください。

【動画】自宅でできる！体操集♪



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



あしぶみ体操

ストレッチ

筋トレ

あしぶみ体操

https://youtu.be/_fxGQ0F2XcA

<https://youtu.be/AHZeACzhUGg>

<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。

次月号は **令和6年3月25日** 発行です。

京都市深草・醍醐地域

介護予防推進センターだより

令和6年
1/25号

～地域介護予防推進センターでフレイル対策！～

京都市では市内12箇所に地域介護予防推進センターを設置しています。同センターでは、フレイル*の兆候に早めに気づき、対策に取り組んでいただけるよう、地域の身近な会場で、運動・栄養・口腔に関する教室を3か月1コースで開催しています。

教室終了後は、ご自身や地域の皆さんと継続できるように支援していますので、仲間とたのしく運動などの活動をしてみたい方は、ぜひ一度お問い合わせください。

※**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。**

<利用料> **無料** ※教室により一部教材費等実費相当分の負担があります

<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。

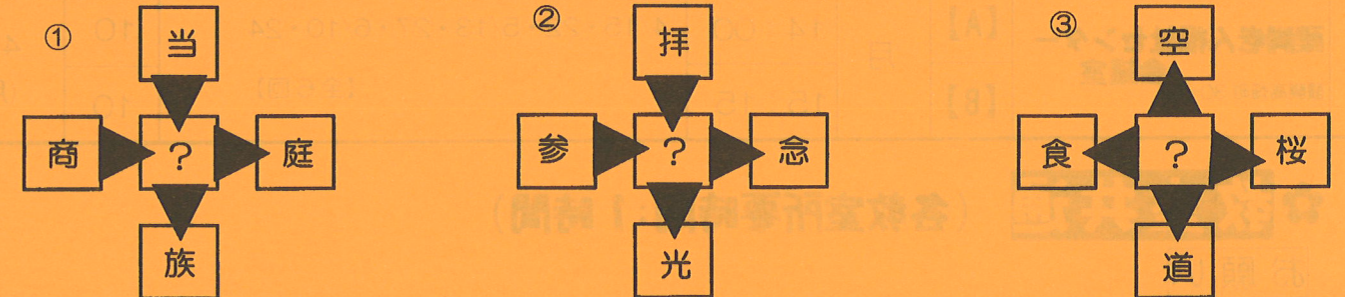
京都市深草・醍醐地域介護予防推進センター

☎：075-641-2543（住所：京都市伏見区深草小久保町261）

脳トレ問題

月二回活動中のサポートサークル（自主グループ）【ふれあいSUNクラブ】と【おとめの会】から、脳トレ問題（①～③）を提供して頂きました！

◎穴埋め問題！ それぞれ二字熟語になるように、□に漢字を入れてください。



◎チビクロ！ 小さなクロスワードパズル。タテとヨコ、それぞれにカタカナを入れてみてください。

④	【縦1】 何かを祈願するときや願いが叶ったときに神社に奉納するもの 【縦2】 体全体が羽毛で覆われ翼で空中を飛び恒温動物	⑤	【縦1】 脚本中の役を動作とセリフで演じながら、筋書きに従って場面を進行させていくもの（例）芝居・ドラマ 【縦2】 和装の際に足に直接履く衣類の一種。履いた時、親指とその他の指が別れる
1	2	1	2
3		3	
	【横1】 十干（じっかん）と十二支（じゅうにし）を組み合わせたもの ※今年は辰 【横3】 日本に古くからある遊具で、芯に糸を巻いてつくる弾性の高い球体のこと		【横1】 落語「雑俳」という断（はなし）にて、「初雪や二の字二の字の〇〇の跡」 【横3】 簡単に察せられない細やかな感情やニュアンスのこと 例：「人情の〇〇に触れる」なんて使い方をするよ

【訂正とお詫び】 令和5年11月25日号のセンターだよりで、自主グループの活動紹介第4弾！の掲載に誤りがありました。ご迷惑をお掛けしましたことを深くお詫び申し上げます。

<誤>「すこやかSUNクラブ」 ⇒ <正>「ふれあいSUNクラブ」

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

～はじめて推進センターを知ってくださった方へ～

参加してみたい教室については、まず推進センターへご連絡ください!!受付開始日を過ぎていても、教室がスタートしていても、すべての教室がすぐに満席になるわけではありません。ご参加いただける教室や、サポートサークル(自主グループ)、公園体操への参加、教室見学も含めてご案内させていただきます!(*^*)

◆◆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	墨染まちど くらしセンター 1階 深草石橋町 18-1	①	火	9:30	4/9・16・23・30・5/7・14・21・28 6/4・11・18・25・7/2 【全13回】	5	3/25 (月)
		②	火	14:00	4/23・30・5/7・14・21・28 6/4・11・18・25・7/2・9・16 【全13回】	5	4/9 (火)
醍醐	春日丘センター 醍醐辰巳町 12-1	③	月	13:30	2/5・19・26・3/4・11・18・25 4/1・8・15・22 【全11回】	5	1/26 (金)

○●認知症予防教室●○

対象地域	会場	No.	曜日	開始時間	日程	定員(名)	受付開始
	醍醐老人福祉センター 会議室 醍醐高畑町 30-1	[A]	月	14:00	4/15・22・5/13・27・6/10・24 【全6回】	10	4/1 (月)
		[B]		15:15		10	

❁教室共通 (各教室所要時間:1時間)

お願い

- 毎身体調をチェックし、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。

持ち物 飲み物・タオル・筆記用具・マスク着用(推奨)・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。

❁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]・[B] の教室内容は同じです。

～サポートサークル(自主グループ)のご案内～

推進センターでは、介護予防教室に参加された方に、サポートサークル(自主グループ)として活動を継続されるようご提案させていただいています。

ご自身で行うサポートサークル(自主グループ)の活動の方が、切れまなく安定して介護予防に取り組める機会となっています。現在、活動されているグループをご紹介します。

	グループ名	内容	開催場所・日時
醍醐	折戸パーク	運動	折戸公園・毎週木曜日 9:30～
	スマイル折戸	運動	折戸公園・毎週水曜日 9:30～
	元気会	運動	石田公会堂・毎週水曜日 14:00～

参加のご要望などは、事前にお問い合わせいただければ幸いです。
お問い合わせは、推進センター(☎:075-641-2543)までよろしくお願いいたします。
また、今後自主的に集まる場所などについてご提案いただければ、一緒に考えさせていただきたいと思っております。

※深草地域のサポートサークルについては、次回号にてご案内予定です。



「いっきいきシニアポイント手帳2023」を 活用されていますか?

- ◆健康づくり活動に取り組む
- ◆締切までにポイントを貯める[P.1~3:ポイント説明]
 - ・毎日ポイント(1日1ポイント)
 - ・通いの場/ボランティアポイント(1回5ポイント)
 - ・健診ポイント(1回10ポイント)
 - ・ボーナスポイント(10ポイント※条件あり)
- ◆50ポイント以上貯まれば応募
- ◆抽選でプレゼントがもらえるかも♪

年度内最後の応募締切は
2月29日 です!



※推進センターに提出いただく際は、切手は必要ございません。深草・醍醐支所や老人福祉センターにも、応募箱の設置がありますので、ご利用ください。