

# ちびクロスワードに挑戦!!

◎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

2つのサポートサークルから脳トレ問題の新作をいただきました!



1	2	3
4		
5		

＜↓タテのカギ＞

1. そこにいない人の話をあれこれ話すこと
2. 牧草や穀物の腐敗を防ぐための貯蔵庫
3. 意見を論じ合う事、「〇〇百出」

＜→ヨコのカギ＞

1. なっばやニンジンが大好き。耳が長くてびんびん
4. 「お代官様! 黄金色のお菓子でございます」な〜んて言いながら、ぞっと袖の下へ...
5. もともとは応接室のこと。今はサービスを提供する店の名前に使用されることが多いよ。

提供: おとめの会

## \* 難読漢字に挑戦 \*

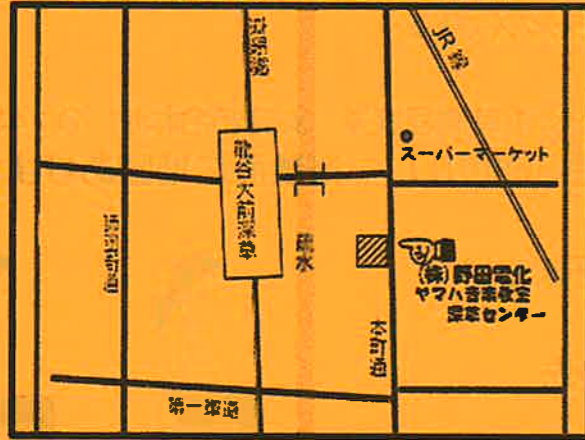
◎読めそうで読めない難読漢字! みなさんはいくつわかりますか?

提供: むれあい SUN クラブ

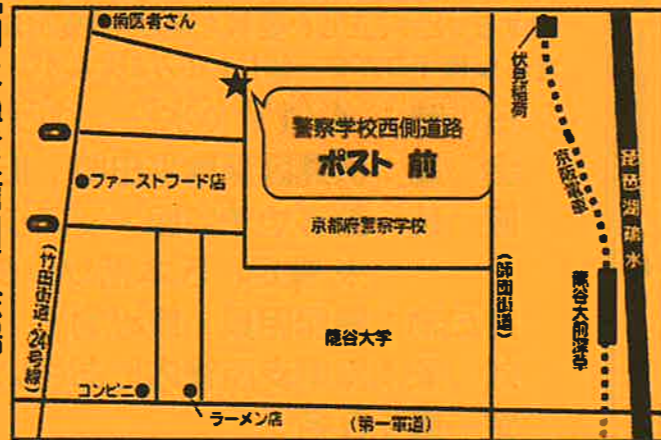
1. 梯子	4. 螺子	7. 火酒	10. 蒲魚
2. 金絲雀	5. 嬬天下	8. 躍り口	11. 区区
3. 湯湯婆	6. 門	9. 鞆鞆	12. 糲

## ＜教室開催会場・待ち合わせ場所＞

〔株〕野田電化  
ヤマハ音楽教室 深草センター



★ポスト待ち合わせ場所  
〔旧たぬき(前川) 会場〕



## 【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



筋トシ  
～胸元・背中～



あしぶみ体操

ストレッチ

筋トシ  
～胸元・背中～

あしぶみ体操

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

<https://youtu.be/AHZeACzhUGg>

<https://youtu.be/tUEr7zOJgXs>

※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6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。  
※コープ醍醐石田〈伏見区醍醐新開 11-13〉にも置かせていただいています。  
お問合せは 075-641-2543 推進センターにご連絡下さい。

# 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  
3/25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る場合があります

＜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)



骨活...のススメ  
こつこつしょうしょう  
「骨粗鬆症予防教室」

骨粗鬆症とは...骨密度が低下し、骨が乾いたスポンジのようにスカスカになる病気です。骨の強度が弱くなるので、少しの衝撃でも骨折しやすくなります。予防方法を学んで、日頃の生活に取り入れることが大切です。



## 第1回 5月9日 10:30～12:00 骨密度測定と講話

骨密度測定は素足でおこないます。着脱しやすい靴、靴下でお越しください。

## 第2回 5月16日 10:30～11:30 講話と運動

動きやすい服装、運動できる靴でお越しください。

## 第3回 5月23日 10:30～13:00 調理実習

第3回のみ持ち物⇒エプロン、三角巾、マスク着用、タオル、材料費 500 円

会場：醍醐支所 3階会議室 **【木曜日・全3回】**

定員：12名 ◎3回とも受講が可能な方 ◎醍醐支所管内にお住いの方優先

持ち物：筆記用具、飲み物、タオル、マスク着用

申込み：4/18 (木) 8:30より電話にて受付開始

# 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!(\*^\*)

どんな運動をするのにも、まずはストレッチが重要です。  
自宅です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 ※再掲	火	9:30	4/9~7/2の毎週 【全13回】	5	3/25(月)
	墨染まちとくらしセンター 1階 深草石橋町18-1	② ※再掲	火	14:00	4/23~7/16の毎週 【全13回】	5	4/9(火)
	藤森センター階っこり 2階 深草直達橋片町532-8	③	金	9:30	4/26~7/19の毎週 (※5/3の祝日を除く) 【全12回】	5	4/12(金)
醍醐	春日丘センター 醍醐辰巳町12-1	④	月	13:30	5/13~8/5の毎週 (※7/15の祝日を除く) 【全12回】	3	4/24(水)
	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	⑤	水	9:30頃 10:45頃	【アルファ 醍醐9:40/10:50】4/10~4/24 【老人福祉センター9:30/10:45】5/1~7/3 ※5/1・6/5・7/3は屋外(折戸公園) ※このクールは都合により会場が複数あります 【全13回】	8 8	4/2(火)
	醍醐の家階っこり 醍醐南里町30-1 ※地図参照	⑥	木	14:00	4/25~7/18の毎週 【全13回】	3	4/11(木)


対象地域	会場	No.	曜日	開始時間	日程	定員(名)	受付開始
深草	(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	[A] [B]	木	13:20 14:30	4/25・5/2・16・23・30・6/6 ★ 履き替えは不要です ※裏面に地図あり 【全6回】	6 6	4/10(水)
	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	[C] [D]		月	14:00 15:15	4/15・22・5/20・27・6/10・24 【全6回】	10 10

## 教室共通 (各教室所要時間: 1時間) ※上表の対象地域をご確認の上、お申し込みください。

- 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。
- 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、飲み物は水分補給に適した水やお茶などをお持ちください。

## 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】～【D】の教室内容はすべて同じです。

## おとなの寺子屋シリーズ

### 「ゆずりは」さんと一緒に ～絵本を楽しむ会～

フレイル予防の体操と、絵本を使って  
お口の体操を行います。  
心に残るお話を聞いてみませんか。

日程: 4/25(木)  
時間: 10:00～ <<1時間程度>>  
定員: 10名程度  
申込み: 4/11(木)



### 【おとなの寺子屋シリーズ・会場】

会場: 墨染寺(京阪「墨染」下車、墨染通りを西へ徒歩3分)  
持ち物・服装: 筆記用具・飲み物・マスク着用(推奨)・動きやすい服装  
対象: 深草支所管内にお住まいの方優先  
申込み: 各教室、受付開始日の8:30より電話にて

## 解説!! ～たちばな健康体操～


公園体操で行われている『たちばな健康体操』。  
“実は、(動作が)よくわからない…”や  
“この動きはどこに効果があるの?”を解説します!!  
はじめての方もお気軽にご参加いただけます。

日程: 5/2(木)  
時間: ① 9:30~10:30  
② 10:45~11:45  
定員: 各6名程度  
申込み: 4/17(水)

## \*\*\*Let's 椅子ヨガ TIME \*\*\*

椅子に座ったり、椅子を支えにして立ったり、椅子を用いてポーズをとります。通常のヨガに比べて、身体が硬い方や体力が不安な方も安心してヨガを行うことができます。また、椅子に座り骨盤が安定することで、正しい姿勢を促し、呼吸が深くなりリラックスできる…  
そんな椅子ヨガを一緒にしてみませんか。

日時: 4/17(水) 10:00～<<1時間程度>> ☆待ち合わせ 9:45☆  
会場: 伏見区深草平田町 旧たぬき(前川) ※裏面に地図あります  
服装: 動きやすい服・マスク着用  
※裸足、5本指ソックスが好ましい  
持ち物: 筆記用具・飲み物  
対象: 深草支所管内にお住まいの方優先  
定員: 5名  
申込み: 4/3(水) 8:30より電話にて受付開始



## 身体の調子を整える体操教室

5月16日・5月23日  
【木曜日・全2回】

① 13:30~14:30 ② 14:45~15:45

会場: 老人保健施設白寿 5階多目的ホール  
定員: 各7名(醍醐支所管内にお住まいの方優先)  
申込み: 4/26(金)  
8:30より電話にて受付開始

服装: 動きやすい服装、履きなれた靴  
持ち物: 飲み物・筆記用具・タオル  
マスク着用(推奨)

