

# 言葉探しに挑戦!!

『食』をテーマにした  
問題作りをお願いして  
作成いただきました!!



～たからさがし(やさいの名前)…さあ! あなたはいくつ?～

タテ・ヨコ・ナナメに並んだ、3文字以上の隠された“やさいの名前”みつけてみましょう!

- ・右から左から上から下からナナメから、文字を読む向きは様々です
- ・同じ文字を使っても OK です
- ・使わない文字もあります ※使わない文字にも共通点が!?

も	い	が	や	じ	く	あ	る	な	き
あ	ん	さ	る	あ	じ	る	ず	ゆ	や
に	げ	あ	く	る	よ	み	う	あ	べ
一	ん	る	あ	は	う	り	ろ	せ	つ
き	あ	じ	れ	そ	ね	ぼ	ん	る	あ
っ	る	ん	ん	あ	ぎ	ま	ご	あ	や
ず	こ	れ	あ	に	一	一	と	ち	た
ん	う	び	れ	ぴ	や	あ	ぼ	ま	あ
ほ	す	あ	る	た	あ	か	ね	あ	と
な	つ	ま	こ	あ	す	ぎ	ね	ろ	し

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

この言葉探しに隠された、いろんな発見を楽しんでもらえたら嬉しいです(^o^)

<提供: ふれあい SUN クラブ N 様>

## 【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	<a href="https://youtu.be/_fxGQ0F2XcA">https://youtu.be/_fxGQ0F2XcA</a>
	筋トシ ～胸元・背中～	<a href="https://youtu.be/AHZeACzhUGg">https://youtu.be/AHZeACzhUGg</a>
	あしぶみ体操 ～胸元・背中～	<a href="https://youtu.be/tUEr7zOJgXs">https://youtu.be/tUEr7zOJgXs</a>

※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9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。  
※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  
7/25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にあることをいいます。

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)

## ◆◇作って楽しむ!!ものづくり教室のご案内◇◆

オリジナル  
オニヤンマ  
をつくりましょう☆

あなたが作るオニヤンマに虫よけ効果があるのか?  
乞うご期待☆

リサイクル素材で  
簡単にできる  
自分だけのオリジナル作品♪

定員：  
各8名

## <醍醐老人福祉センター 会議室>

伏見区醍醐高畑町 30-1 (パセオダイゴロー西館1階)

日程：8月13日 (火曜日)

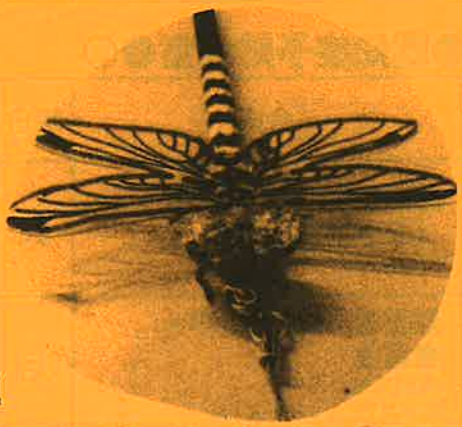
時間：13:30~14:30

14:45~15:45

持ち物：上靴・飲み物・(必要な方は)メガネ  
筆記用具

材料費：50円 (おつりがないようにご用意ください)

申込み：8/6 (火) 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の教室参加を検討されている方へ～

開催中や受付開始日が過ぎている教室も、見学していただけます。

また、お近くのサークル（自主グループ）や公園体操などの紹介もさせていただきますので、お気軽に推進センターへお電話ください。お待ちしております。

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	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	火	9:30	7/9~10/8の毎週 【全14回】	5	開催中
	豊染まちとくらしセンター 1階 深草石橋町18-1	火	14:00	7/23~10/22の毎週 【全14回】	5	開催中
	深草支所 4階会議室 (深草総合庁舎) 深草向畑町93-1	木	9:30	7/11~10/10の毎週 ★上履きは不要です 【全13回】	10	開催中
	10:45					
	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 ※地図参照	木	13:30	7/4~10/3の毎週 【全13回】	7	開催中
14:45						
藤森センター ほっこり 2階 深草直達橋片町532-8	金	9:30	8/2~10/25の毎週 【全12回】	5	申込み受付中	
醍醐	春日丘センター 醍醐辰巳町12-1 ※地図参照	月	13:30	8/19~11/18の毎週 【全10回】	5	申込み受付中
	老人保健施設 白寿 5階 多目的ホール 石田森南町9番地 ※地図参照	火	13:30	7/16~10/1の毎週 ★上履きは不要です 【全12回】	8	開催中
	14:45					
	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	水	9:30	7/24~10/16の毎週 ※屋外(折戸公園)開催を含みます 【全13回】	8	開催中
10:45						
醍醐の家ほっこり 醍醐南里町30-1 ※地図参照	木	13:30	7/25~10/24の毎週 【全13回】	5	申込み受付中	

## ○●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	曜日	開始時間	日程	定員(名)	受付開始
深草	深草支所 3階会議室 (深草総合庁舎) 深草向畑町93-1	火	13:30	7/2・7/9・8/6・8/20 9/10・9/17 ★上履きは不要です 【全6回】	10	開催中
			14:45			
-	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	月	14:00	7/8・7/22・8/19・8/26 9/9・9/30 【全6回】	10	開催中
			15:15			

## ✿教室共通 (各教室所要時間:1時間)

※左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、推進センターの教室に  
はじめてご参加される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・上履き
- ※運動の有無に関わらず、水分補給に適した飲み物をお持ちください。

## ✿体操教室

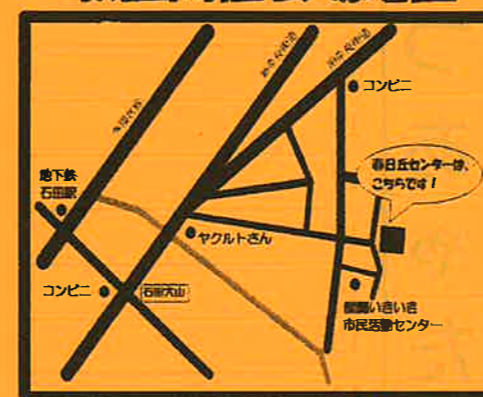
- 対象条件** 医師から運動制限を受けておられない方。
- ※体操は主にイスに座って行います。  
※毎回会場にて検温と血圧測定、体調確認をさせていただきます。



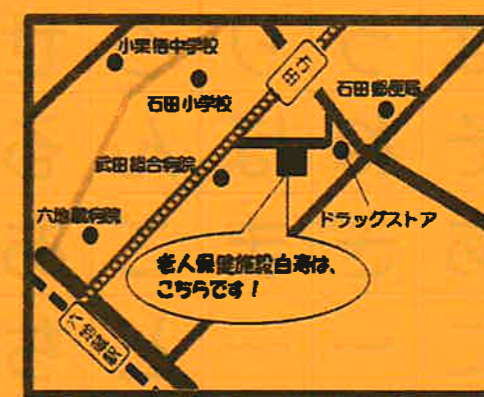
## ✿認知症予防教室

※教室内容はすべて同じです。

### ◀◀教室開催会場地図▶▶



[春日丘センター] ↑



[老人保健施設 白寿] ↑



醍醐の家ほっこり] ⇒

## 骨活 のススメ 「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 8月19日 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 8月26日 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。

**会場：深草支所 4階会議室**

**【月曜日・全2回】**

**時間：① 9:30~10:30**

**② 10:45~11:45**

**定員：①、②各クラス8名**

※両日とも受講が可能な方、深草支所管内にお住まいの方優先

**持ち物：筆記用具、飲み物、タオル、マスク着用**

**申込み：8/5(月) 8:30より電話にて受付開始**

