

元気で長生き！え～よう教室

オンラインを使用して、
2会場同時開催致します

血圧は運動、睡眠、食生活など様々な生活習慣に影響を受けています。減塩をすることが良いとわかっていても、美味しくないとされている方も多いのではないのでしょうか。今回の栄養教室では、血圧と塩分の関係や減塩のコツ、薄味でも美味しいレシピをご紹介します。皆さまのご家庭に減塩レシピを加えていただき、血管の若さを保って元気に過ごしましょう。

- ① 血圧とは？仕組みと塩分の関係
- ② 食事で高血圧を予防しましょう！
- ③ 美味しく食べてフレイル予防、
減塩のコツ

【持ち物】 ※各会場共通

- ・郵送書類一式
(参加される方に事前に郵送いたします)
- ・上靴
- ・マスク
- ・ボールペン



1 会場：墨染まちとくらしセンター2階707A (伏見区深草石橋町 18-1)

※正面左側のエレベーターで2階までお上がりください

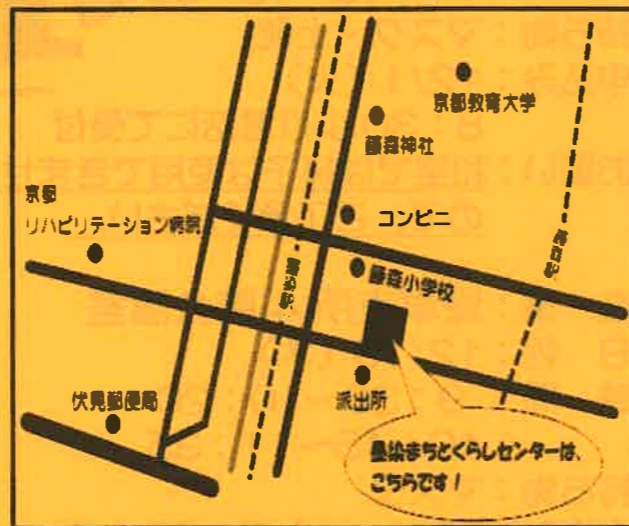
日程：R3/1/25・2/22・3/22
(全3回月曜日)

時間：(A) 10:00～10:45
(B) 11:15～12:00

定員：各5名

申込み：1/7 (木) 8:30より
電話にて受付

★深草支所管内にお住まいの方が
優先となります★



2 会場：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)

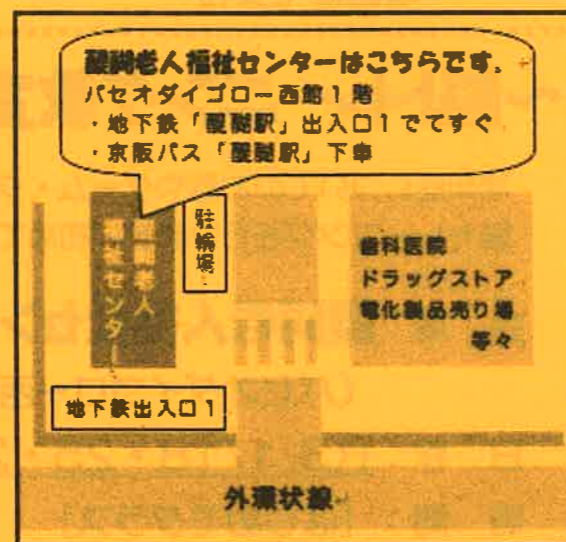
日程：R3/1/25・2/22・3/22
(全3回月曜日)

時間：(A) 10:00～10:45
(B) 11:15～12:00

定員：各5名

申込み：1/7 (木) 8:30より
電話にて受付

★醍醐支所管内にお住まいの方が
優先となります★



次回号は **令和3年1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。

京都市深草・醍醐地域 介護予防推進センターだより

令和2年
11/25号

介護予防推進センターとは

高齢者の皆さまがいつまでも元気で暮らせるよう介護予防に関する普及啓発や活動を支援する専門機関です。

<教室参加対象> すべての65才以上の方

*プログラム内容によって利用対象者の条件が定められているなど、個別の状況などによりご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

<ウィズコロナ ~これからも元気でいるために~>

新型コロナウイルス感染予防のため、人混みを避けたり外食を控えたりするなど、以前の外出の機会と比べると自粛を継続されている方もおられるのではないのでしょうか。こまめな手洗いや消毒、マスクの着用が当たり前になるなど、ウィズコロナ社会における新しい生活様式も定着しつつあると思います。

これからの季節は、コロナウイルス以外の感染症の罹患も懸念されるころではありますが、お天気の良い日は外へ出て歩いたり、感染対策を行いながら人と顔を合わせてお話をすることも、心身の活力が低下しないための大切な機会です。

皆さまお一人おひとりが健康でいられますよう、寒さが厳しくなるこの時期を乗り越えていきましょう。



~ウィズコロナの基本様式~

1. 手洗いを行いましょ

手洗い場がない場合は、手指のアルコール消毒を行いましょ。

2. マスクを着用しましょ

咳等の症状がなくても、外出時、屋内にいるときや会話する時にはマスクを着用しましょ。

3. 人との間隔はできるだけ空け、3密に気をつけましょ

できるだけ2m (最低でも1m) 空けましょ。

教室中・始まる前やお帰りの際もお気を付けください。

また、正面で向き合わないよう気を付けましょ。

+α. ご自身の平熱を知りましょ

出来る限り毎日同じ時間帯に検温するようにしましょ。

発熱・咳等の風邪症状やその他の症状で体調が悪いと感じた場合は無理せず自宅で療養しましょ。



～体操教室のご案内～

朝夕の寒さも厳しく、感染症が流行しやすい季節になりましたね。冬はあたたかい部屋の中で過ごすことが多くなり、身体が凝り固まってしまう。皆さんと楽しく身体を動かし、冬の寒さを乗り切りましょう！初めての方も是非ご参加ください！



<醍醐老人福祉センター 集会室> 定員：各6名

(パセオダイゴロー西館 1階：地下鉄醍醐駅 1番出入口すぐ)

日 程：12/16・23・R3/1/20・27
(全4回水曜日)

時 間：(A) 9:20～10:00
(B) 10:20～11:00

※定員を超えた場合、3クラス目 11:20～を開催いたします

対 象：医師から運動制限を受けておられない方
(毎回検温と血圧測定を行い、体調確認を致します)

持ち物：飲み物・タオル・ボールペン・マスク・上履き

服 装：動きやすい服装(スカートはお控えください)
かかとのある履物(サンダルはお控えください)

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分前を目安にお越しください

申込み：12/2(水) 8:30より電話にて受付

醍醐支所管内にお住まいの方が優先となります

ちょっと、ひと息 ～あなたの飲み込む力は大丈夫？～

飲み込む力が低下すると食べ物がお口の中や喉の奥に残ってしまい、誤嚥の原因になります。誤嚥した食べ物や唾液と一緒に口内の細菌が肺に入り込むことで「誤嚥性肺炎」を引き起こすこともあるので注意しましょう。



<飲み込む力をチェックしてみましょう！>

- 1.人差し指の腹をのど仏のすぐ上に軽く当て(イラスト参照)、30秒間飲み込みを繰り返します。
- 2.のど仏が指を越える回数を数えます。できるだけ回数を多く飲み込んで下さい。

30秒間に 3回以下 だった場合、飲み込む力が低下している疑いがあります。

～出張口腔教室のご案内～

お口の健康についてのお話をさせていただきます。コロナ禍での教室になりますので、少人数のグループ(5人程度)でご依頼をお願いします。詳細は、当センターまでお問合せ下さい！ (075) 641-2543

～ものづくり教室のご案内～

定員：各6名
費用：無料

新型コロナウイルスの収束はまだ見えませんが、感染対策を行いながら、ものづくり教室を開催いたします。以前とは教室の対応が少し変わりますが、「新しい生活様式」に皆さまもご協力お願いいたします。

<教室での職員の対応>

- ・推進センター職員は手袋を着用させていただきます
- ・折り紙等を触る前にはアルコール消毒をします



折り紙で干支 丑

会 場：醍醐老人福祉センター和室
日 程：12/8(火)
時 間：13:30～14:20
14:45～15:35

持ち物：マスク・上靴

申込み：12/1(火)

8:30より電話にて受付

お願い：和室では椅子は使用できません
ので、ご了承ください。



折り紙で壁掛けポケット

会 場：醍醐老人福祉センター会議室
日 程：R3/1/18(月)
時 間：9:30～10:20
10:45～11:35

持ち物：マスク・上靴

申込み：1/6(水) 8:30より

電話にて受付



会 場：深草支所 4階会議室
日 程：12/10(木)
時 間：9:30～10:20
10:45～11:35

持ち物：マスク

申込み：12/1(火) 8:30より
電話にて受付

会 場：深草支所 4階会議室
日 程：R3/1/19(火)
時 間：13:30～14:20
14:45～15:35

持ち物：マスク

申込み：1/6(水) 8:30より
電話にて受付



～脳トレーニング教室～

認知症についてのお話やゲーム・クイズなど皆さんと楽しみながら脳トレーニングを行います。初めての方も是非ご参加下さい！！

定員：各クラス8名
持ち物：マスク・上靴

会 場：醍醐老人福祉センター会議室

(パセオダイゴロー西館 1階：地下鉄醍醐駅 1番出入口すぐ)

日 程：R3/1/18・25・2/8・22・3/8・22(全6回月曜日)

時 間：[はじめてクラス] 13:00～13:40(初めて参加される方)

[かんたんクラスA] 13:55～14:35

[かんたんクラスB] 14:50～15:30

[ふつうクラス] 15:45～16:25

申込み：1/8(金) 8:30より電話にて受付

