京都市深草・醍醐地域 介護予防推進センターだより

令和3年 3/25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自主活動を支援する専門機関です。

＜教室参加対象＞ **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。

▽▼▽お申込み・お問い合わせはこちらまで▽▼▽

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）

＊認知症予防教室のご案内＊

「脳トレーニング教室」から「認知症予防教室」へ名称変更しました！

≪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：4/12・4/26・5/10・5/24・6/14・6/28 （全6回、月曜日）

時　間：[はじめてクラス]　13：00～14：00（初めて参加される方のみ）
[かんたんクラス]　14：15～15：15
[ふつうクラス]　15：30～16：30

定　員：各クラス 12 名
持ち物：上靴・筆記用具

申込み：4/6（火）8：30 より電話にて受付

≪墨染まちとくらしセンター 2階フロア≫

京都市伏見区深草石橋町 18-1(裏面に地図有)
※正面左側のエレベーターでお上がりください

※深草支所管内にお住まいの方が優先となります

深草地域にお住まいの皆さまへ

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、深草地域では教室を中止しておりましたが、「新しい生活様式」を取り入れながら、内容を変更し、再開させて頂くことになりました。
コロナ禍で活動や外出機会が少なくなった方など、お気軽にご参加ください。
認知症のついてのお話やゲーム・クイズなどを一緒に楽しみましょう♪

日　程：4/9・4/23・5/14・5/28・6/11・6/25 （全6回、金曜日）

時　間：(A) 13：30～14：30
(B) 14：45～15：45

定　員：各クラス 6 名
持ち物：上靴・筆記用具

申込み：4/1（木）8：30 より電話にて受付

脳も身体もいきいき元気、噛むってこんなにすばらしい！！

あらためて知ろう！「噛むこと」の大切さ

よく噛むことは、単に食べものを体に取り入れるためだけではなく、 全身を活性化させるのにたいへん重要な働きをしています。「噛むこと」には、たくさんの効果があります。

その１・認知症の予防
よく噛む運動は脳細胞の動きを活発化します。
あごを開けたり閉じたりすることで、 脳に酸素と栄養を送り、活性化するのです。
高齢者は認知症の予防に大いに役立ちます。

その２・言葉の発音がはっきり
よく噛むことは、口のまわりの筋肉を使いますから、表情がとても豊かになります。
元気な顔、若々しい笑顔は、あなたのかけがえのない財産です。

その３・肥満を防ぐ
よく噛むと脳にある満腹中枢が働いて私たちは満腹を感じますが、しっかりと噛まずに早く食べると、満腹中枢が働く前に食べ過ぎてしまい、その結果太ります。
よく噛むことこそダイエットの基本です。

～ちょっと工夫で噛む回数アップ！！～

◆ **食材選び（今より歯応えのある食材を選ぶ）**

きのこ・海藻・根菜など食物繊維を豊富に含むもの、切り干し大根・高野豆腐・みりん干しなどの干物、いか・タコ・貝類やこんにゃくなど、歯応えのあるものをメニューに加えるといいですね

◆ **調理法（食材を少し大きめに切る、加熱・非加熱で歯応えは変わります）**

◆ **その他の工夫（一口の量を少なくする、薄味にする、飲み込む前に「＋5回」噛み）**

次回号は **令和3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。

＊体操教室のご案内＊

朝夕の寒さはまだ少し残っているものの、ようやく春を感じられるようになりましたね。
寒さで凝り固まっていた身体を、ゆっくり動かしていきましょう！
各会場、教室の初回と最終回前（９回目もしくは１０回目）の２回、体重測定と体力測定をさせていただきます。
初めての方もぜひお気軽にご参加ください。

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
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：感染症対策のために、ご協力お願いします
①マスクの着用　②手洗い・消毒　③自宅での検温
④２ｍ（最低でも１ｍ）のソーシャルディスタンスを保つ
⑤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

醍醐

※ 醍醐支所管内にお住まいの方が優先となります

＜春日丘センター＞　定員：各４名

伏見区醍醐辰巳町１２－１

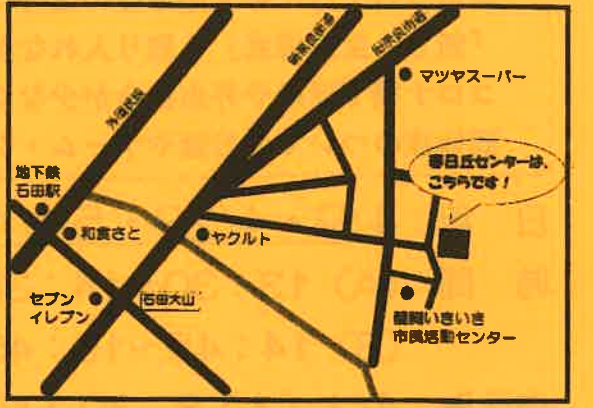
上靴をお持ちください

（月曜日コース）

日　程：4/12・19・26・5/10・17・24・31
6/7・14・21・28（全１１回）
時　間：15：20～16：20
申込み：4/2（金）8：30より電話にて受付

（木曜日コース）

日　程：4/15・22・5/6・13・20・27
6/3・10・17・24（全１０回）
時　間：【午前の部】
① 9：30～10：30
② 10：45～11：45
【午後の部】
③ 15：20～16：20
申込み：4/2（金）8：30より電話にて受付

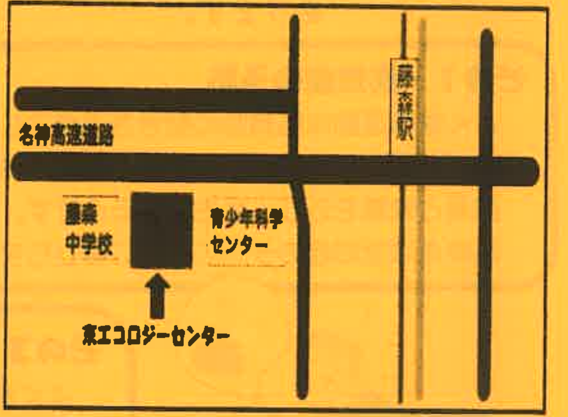


深草

※ 深草支所管内にお住まいの方が優先となります

＜京エコロジーセンター＞　定員：各５名

伏見区深草池ノ内町１３（京都市青少年科学センター西隣）　※駐車場はありません



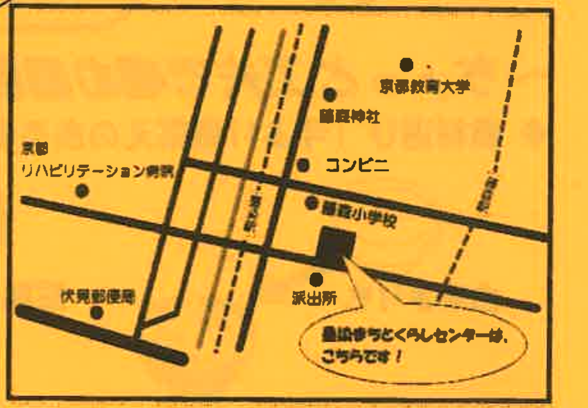
（火曜日）

日　程：4/13・20・27・5/11・25
6/1・8・15・22・29（全１０回）
時　間：（A） 9：30～10：30
（B） 10：45～11：45
申込み：4/5（月）8：30より電話にて受付

＜墨染まちとくらしセンター２階フロア＞　定員：各５名

伏見区深草石橋町１８－１
※正面左側のエレベーターで
お上がりください

上靴をお持ちください



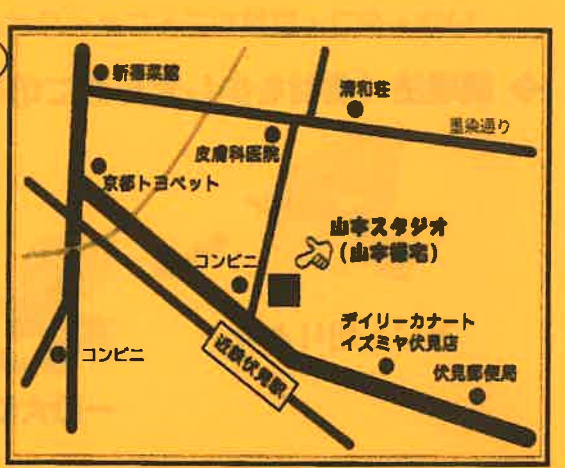
（火曜日）

日　程：4/13・20・27・5/11・18・25
6/1・8・15・22・29（全１１回）
時　間：（A） 13：30～14：30
（B） 14：45～15：45
申込み：4/5（月）8：30より電話にて受付

＜山本スタジオ＞　定員：各５名

※近鉄伏見駅より北へ徒歩５分程度

上靴をお持ちください



（水曜日）

日　程：4/14・21・28・5/12・19・26
6/2・9・16・23・30（全１１回）
時　間：（A） 13：30～14：30
（B） 14：45～15：45
申込み：4/7（水）8：30より電話にて受付