

# 京都市深草・醍醐地域

## 介護予防推進センターだより

令和4年  
7/25号

### 介護予防推進センターとは

京都市内 12 箇所に設置している地域介護予防推進センターでは、運動や栄養、お口の機能を改善するための介護予防教室や講演会などを行っています。

また、身近な地域で自主的に介護予防に取り組んでみたい方に対して、介護予防の取組の指導や助言も行っていきます。フレイル<sup>\*</sup>対策にかかわる様々な取組をしていますので、ぜひご利用ください。

◆参加料・・・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。）

※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。

### <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）

夏に美味しい

## お手軽「冷奴」



栄養教室では『1日3食、バランスの良い食事』を、できるだけ簡単にとる方法についてお伝えしています。夏の暑さで、“薬味ののったそうめん”だけ、“漬物でサラッとお茶漬け”や“菓子パン”だけ、など食事が偏りがちな方も多いようです。このような食事が続くとタンパク質不足になりやすいので注意が必要です。

今回は、推進センター職員の冷奴レシピを紹介します。いつものお食事にプラスして、体力や免疫力、筋力アップをめざしましょう！皆さまのレシピも教えて下さい！

いろんな味わいがあることにワクワク・ドキドキ、お食事も楽しめますね♪

### <もしかしたら少数派？>

#### 試してみたい簡単レシピ>

豆腐にスライスチーズをのせてレンジでチン♪黒コショウをふりかけて出来上がり！



豆腐に青ネギ、かつお節、ごま、しょうが、季節の野菜をのせてめんつゆをかける♪

豆腐にツナをのせて塩昆布とごま油を少し♪

豆腐に納豆とキムチを和えてのせ、上から韓国のをりをふる！



黒蜜をかける～♪

田楽みそをかける～♡



豆腐に釜揚げしらすをのせ、なめたけ、梅肉、大葉の刻みを和えてのせる☆



# 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  
お電話にて受付

☎: 075-641-2543

～まずは学び、身につけて、地域や暮らしの中で継続を！～

どんな運動をするにも、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！

## ◆◆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	豊後まちとくらしセンター 1階 深草石橋町18-1	①	火	9:30	10/4・11・18・25・11/1・8・15・22・29 12/6・13・20・27 【全13回】	5	9/27 (火)
		②	金	9:30	10/7・14・21・28・11/1・11・18・25 12/2・9・16・23 【全12回】	5	9/30 (金)
醍醐	春日丘センター 醍醐辰巳町12-1	③	月	13:30	10/3・17・24・31・11/7・14・21・28 12/5・12・19・26 【全12回】	5	9/22 (木)
	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	④	水	9:30	10/26・11/2(屋外)・9・16・30・12/7(屋外)・14 12/21・R5/1/11・18・25 【全11回】 ※屋外：折戸公園 ★上靴をお忘れなくお持ちください	8	10/18 (火)
		⑤		10:45			
醍醐の家ほっこり 醍醐南里町30-1	⑥	木	14:00	10/6・13・20・27・11/3祝・10・17・24 12/1・8・15・22 【全11回】	5	9/29 (木)	



## ～自主グループの活動紹介 第2弾！～



近年、フレイル予防として効果が期待されている“主体的”に取り組む自主グループ活動。推進センターでは、介護予防教室に参加された方に、自主グループとして活動を継続されるようご提案しています。推進センターだより 1/25号に引き続き、自主グループをご紹介します。

### \*ゴレンジャー\*

活動開始：令和3年10月～  
活動頻度：毎週  
活動場所：公園などの屋外  
内容：運動



### \*折戸パーク\*

活動開始：令和4年2月～  
活動頻度：毎週  
活動場所：公園  
内容：運動



### 自主グループに参加されているメンバーさんの声

- ・気軽に話せる仲になった。
- ・一人でなかなか運動できないが、仲間がいるから頑張れる(運動機会)。
- ・外出する目的があるから、「家事も早く終わらせよう」と重い腰が上がる。
- ・お話を通じて、知識がたくさん増える。
- ・同年代と会って話すだけで楽しい。
- ・気楽にやらせてもらっています♪
- ・知り合いが増えて、嬉しい。



### 1/25号に掲載の 自主活動グループ

- \*はつらつクラブ(運動)
- \*あじさいサークル(運動)
- \*やまゆりサークル(運動)
- \*えぶろんクラブ(食生活)

自主グループではありませんが、ご自宅からでも皆さまとつながる方法の一つとして、オンライン茶話会も定着してきました。

### ◎深草レインボーの和◎

活動開始：令和3年8月～定期開催  
活動頻度：月1回  
活動場所：マスクを外して各ご自宅から  
内容：近況報告を含めた茶話会、体操など

### メンバーさんの声：

- ・月に一度、楽しみにしています！(口紅をつけてみたりとか)
- ・オンライン(Zoom)の操作をもっと詳しく覚えたい。



“継続は力なり”です。推進センターが行う介護予防教室は、参加期間が原則1クール3ヶ月となっているため、ご自身で行う自主グループの活動の方が、安定して介護予防に取り組む機会となっています。現在も自主化に向けた取り組みをされているグループがあります。今後も活動を紹介していきます！乞うご期待♪

## --- ~教室のお申込みにあたって~ ---

### ☆体操教室

※No.①～⑥のうち1つ選んで  
お申込みください。

令和4年7月開始の約3ヶ月間の教室(体力測定のある体操教室)にご参加されていなかった方で、深草・醍醐支所管内にお住まいの方から優先して受け付け致します。こちらにあてはまらない方は、一旦受け付けさせていただき、申込み状況に応じて各教室開始日から休業日を除く3日前以降に、ご参加いただける方にご連絡させていただきます。

#### 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5～10分前を目安にお越しください。

#### 持ち物・服装

飲み物・タオル・筆記用具・マスク・上靴(かかとのある履物)

#### 動きやすい服装

#### 対象条件

- 医師から運動制限を受けておられない方。
  - 身体的介助が必要でない方。
- ※運動の可否については、かかりつけ医にご相談ください。

体操は主にイスに座って行います。  
※毎回検温と血圧測定、体調確認を致します。

#### 体力測定

教室の2回目と最終回前の計2回、体力測定をさせていただきます。



# 脳トレに挑戦

参加者さんから  
ご提供いただきました!!



## \* 漢字クイズ \*

部首の名前と、その部首を用いる漢字を出来るだけたくさん書きましょう。

①

シ				

〔 部首名 〕

②

β				

〔 部首名 〕

## \* ひらがな計算 \*

ひらがなで書かれた足し算と引き算の式を計算、答えを数字で書きましょう。  
★できるだけメモはせず、暗算で計算してください。



- ① ごとすはちひくよん = \_\_\_      ④ ろくたすじゅうひくさんたすご = \_\_\_  
 ② ろくひくごとすはち = \_\_\_      ⑤ はちひくにたすななたすきゅう = \_\_\_  
 ③ ごひくさんたすきゅう = \_\_\_      ⑥ ななたすよんひくさんたすはち = \_\_\_

## オリジナル脳トレ問題、募集中!!

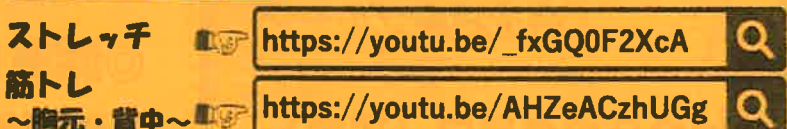
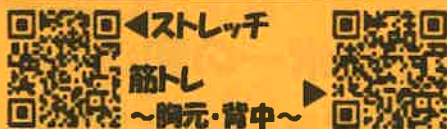
脳トレ問題を解くことはもちろん、脳トレ問題を作ることは脳の活性化に繋がります。  
……そこで！皆さまが考えて作られた脳トレ問題を募集しております♪  
作成された方は、職員にいつでもお声掛けください。



## 【動画】自宅でできる！ストレッチ&筋トレ♪

QRコードを読み取って視聴

URL を検索して視聴



※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4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。

- \* 漢字クイズ\*  
 例：池、海、汗、江、活、決、汐、沖、  
 沢、沼、法、泳、汲、油、汝 など  
 例：部、郡、都、郎、邪、邦、那、郵、  
 郊、郷、邸、郭、都 など  
 ①さんずい      ②おおさく  
 ①9 ④18      ②9 ⑤22  
 ③11 ⑥16      \*ひらがな計算\*

