

カタカナクロスに挑戦！！

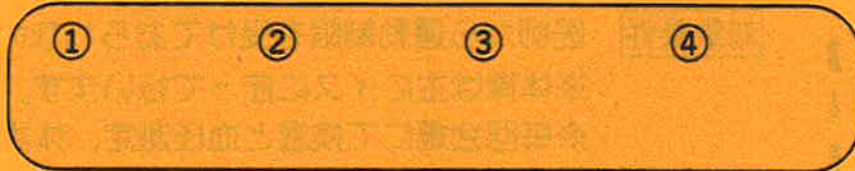
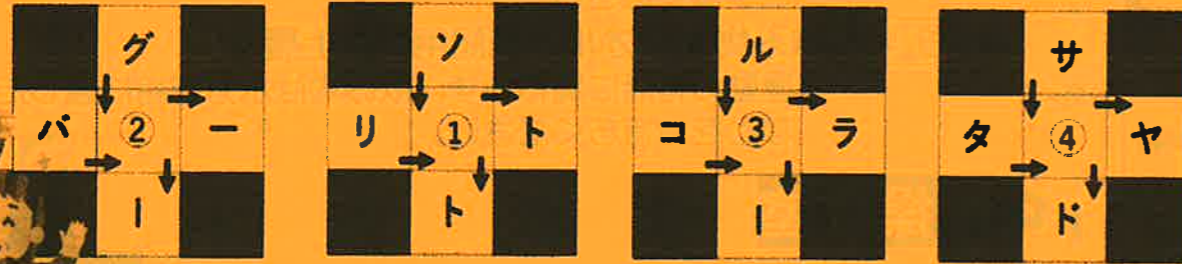
2つのサポートサークルから脳トレ問題の新作をいただきました！



◆カタカナクロス

上下左右のカタカナを組み合わせて、3文字の言葉を2つ作ることが出来るカタカナ1字を中央のマスに記入してください。※答えのカタカナは小文字や音引きもOK
中央のマスに入れたカタカナを①～④順に並び変えると、すてきな言葉が表れます♪

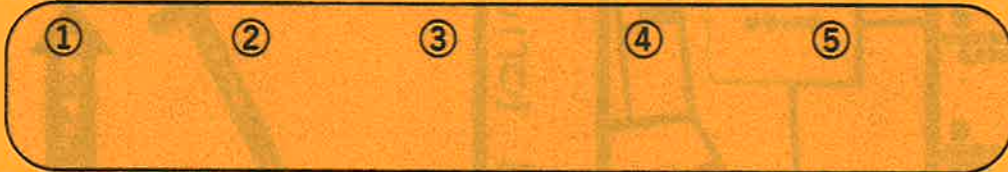
<提供：ふれあい SUN クラブ>



◆ひらがなクロス

上下左右のひらがなを組み合わせて、3文字の言葉を2つ作ることが出来るひらがな1字を中央のマスに記入してください。※答えのひらがなは小文字もOK (音引きは使いません)
中央のマスに入れたひらがなを①～⑤順に並び変えると、すてきな言葉が表れます。

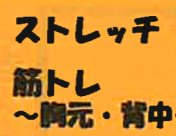
<提供：おとめの会>



【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 https://youtu.be/_fxGQ0F2XcA



筋トレ <https://youtu.be/AHZeACzhUGg>



あしぶみ体操 <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。

次月号は **令和6年7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あります。

※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
5/25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、からだやと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)

「いきいきシニアポイント手帳2024」を活用して

健康づくりに取り組みましょう！！



50ポイント以上貯まれば応募可能！！

～健康づくりをしながら、素敵な商品をゲットしましょう♪～

応募の対象者

- ・京都市内にお住いの65歳以上の方
- ・年齢に関わらず、「通いの場」で活動を支援しておられる方

◆通いの場ポイント(1回5ポイント)

通いの場(趣味や体操、おしゃべりを楽しむ機会)で、地域の人たちと交流することでポイントゲット！

◆ボランティアポイント(1回5ポイント)

通いの場などでボランティア活動やお手伝いを行っていただくことでポイントゲット！

◆毎日ポイント(1日1ポイント)

ご自身で取り組みたい健康づくりの目標を決めて、実践できたらポイントゲット！

◆その他

健康ポイント(1回10ポイント)
プラスせんぼポイント(1週間継続で10ポイント) など

※詳細は手帳のP1～3、9.10をご参照ください。

1年間で
応募チャンスは
4回です！！

今年度最初の応募締切は **令和6年6月30日**です！

※推進センターや各区役所・支所保健福祉センター 健康長寿推進課、各老人福祉センターに設置されている箱に投函(提出)いただく際は、切手は必要ございません。

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!(*^^*)

◆◆体操教室◆◆

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!

対象地域	会場	No.	曜日	開始時間	日程	定員(名)	受付開始
深草	豊染まちとくらしセンター 1階 深草石橋町18-1	①	火	9:30	7/9~10/8の毎週 【全14回】	5	6/24(月)
	豊染まちとくらしセンター 1階 深草石橋町18-1	②	火	14:00	7/23~10/22の毎週 【全14回】	5	7/8(月)
	深草支所 4階会議室 (深草総合庁舎) 深草向畑町93-1	③	木	9:30 10:45	7/11~10/10の毎週 ★上履きは不要です 【全13回】	10 10	7/5(金)
	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	④	木	13:30 14:45	7/4~10/3の毎週 【全13回】	7 7	6/28(金)
	藤森センター ぽっこり 2階 深草直達橋片町532-8	⑤	金	9:30	8/2~10/25の毎週 【全12回】	5	7/12(金)
醍醐	春日丘センター 醍醐辰巳町12-1 ※地図参照	7/25号でNo.掲載	月	14:00	8/19~11/18の毎週 【全10回】	5	7/11(木)
	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	⑥	火	13:30 14:45	7/16~10/8の毎週 ★上履きは不要です 【全13回】	8 8	7/2(火)
	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	⑦	水	9:30 10:45	7/24~10/23の毎週 ※屋外(折戸公園)開催を含みます 【全14回】	8 8	7/11(木)
	醍醐の家ぽっこり 醍醐南里町30-1 ※地図参照	⑧	木	13:30	7/25~10/24の毎週 【全13回】	5	7/11(木)

○●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	No.	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	[A]	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	6/17(月)
		[B]		14:45			
	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]	月	14:00	7/8・7/22・8/19・8/26 9/9・9/30 【全6回】	10	6/20(木)
		[D]		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、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

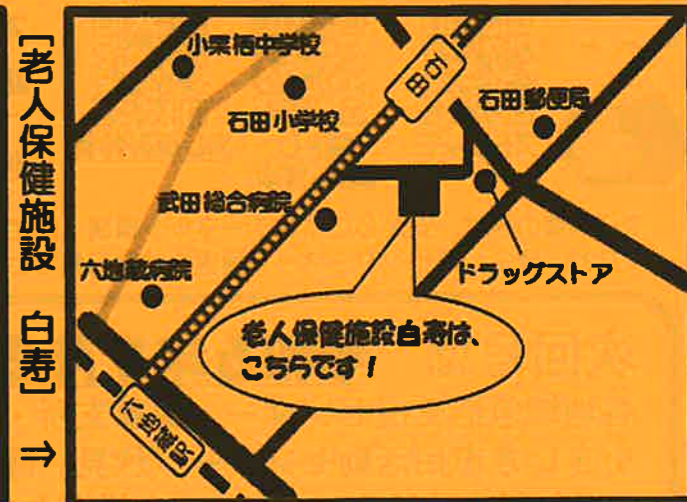
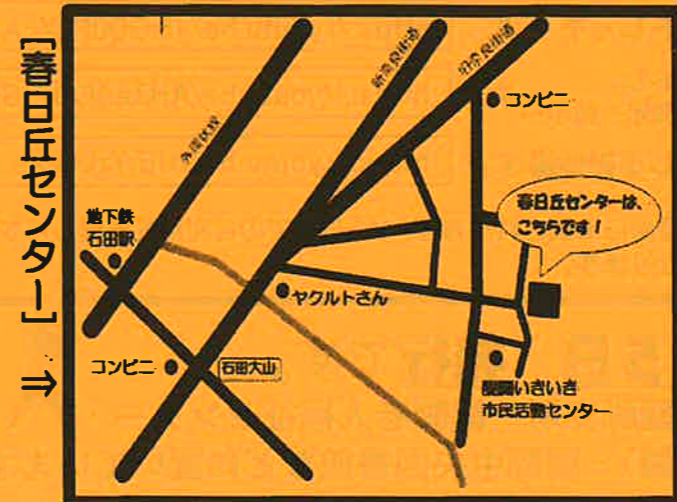
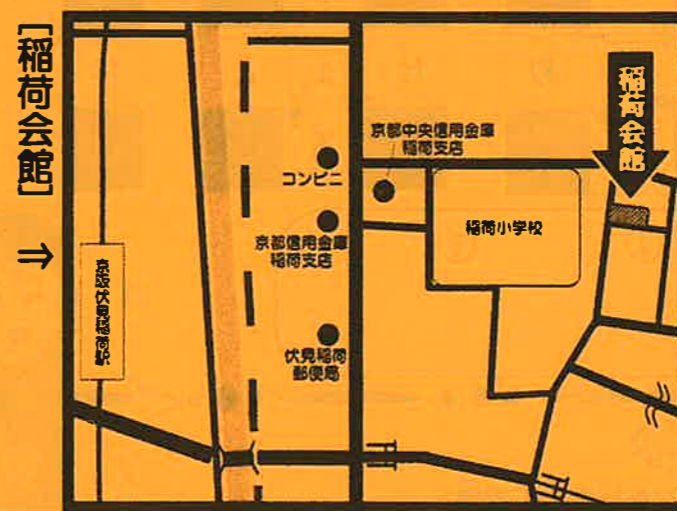
対象条件 医師から運動制限を受けておられない方。
※体操は主にイスに座って行います。
※毎回会場にて検温と血圧測定、体調確認をさせていただきます。



✿認知症予防教室

※No.【A】～【D】の教室内容はすべて同じで

《教室開催会場地図》



① ち ② し ③ ア ④ と ⑤ う
⑥ が ⑦ が ⑧ が ⑨ が ⑩ が
⑪ が ⑫ が ⑬ が ⑭ が ⑮ が
⑯ が ⑰ が ⑱ が ⑲ が ⑳ が
㉑ が ㉒ が ㉓ が ㉔ が ㉕ が
㉖ が ㉗ が ㉘ が ㉙ が ㉚ が
㉛ が ㉜ が ㉝ が ㉞ が ㉟ が
㊱ が ㊲ が ㊳ が ㊴ が ㊵ が
㊶ が ㊷ が ㊸ が ㊹ が ㊺ が
㊻ が ㊼ が ㊽ が ㊾ が ㊿ が
【脳トレ解答】