

# 文字を探して

## 秋の食べ物をみつけましょう!



枠の中にいろんな文字がまぎれています。その文字を並び替えると秋の食材が現れます♪

この秋、どんなお料理法で楽しめますか😊

ン ン ン ン ン ン ン ン ン  
 ン ン ン ン ン ン ン ン ン  
 ン ン ン ン ン ン ン ン ン  
 ン ン ン ン ン ン ン ン ン  
 ン ン ン ン ン ン ン ン ン  
 ン ン ン ン ン ン ン ン ン  
 ン ン ン ン ン ン ン ン ン  
 ン ン ン ン ン ン ン ン ン  
 ン マ ン ン ン ン ン ン ン ン  
 ン ン ン ン ン ン ン ン サ

す す す す す す す す す  
 す す す す す す す す か す  
 す す す す す す す す す  
 す す す す す す す す す  
 す す す す す す す す す  
 す す す す す す す す す  
 す す す す す す す す す  
 す す す す す す す す す  
 す す す す す す す す す  
 す す す す す す す す す  
 す す す す す す す す す

ン ト

す ぼ

ト ト ト ト ト ト ト ト ト  
 ト ト ト ト ト ト ト ト ト  
 イ ト ト ト ト ト ト ト ト  
 ト ト ト ト ト ト ト ト ト  
 ト ト ト ト ト ト ト ト ト  
 ト ト ト ト ト ト ト ト ト  
 ト ト ト ト ト ト ト ト ト  
 ト ト ト ト ト ト ト ト ト  
 ト ト ト ト ト ト ト ト ト  
 ト ト ト ト ト ト ト ト ト  
 ト ト ト ト ト ト ト ト ト

ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ  
 ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ  
 ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ  
 ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ  
 ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ  
 ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ  
 ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ  
 ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ  
 ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ  
 ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ  
 ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ ぼ

### 【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](https://youtu.be/_fxGQ0F2XcA)

筋トシ ~胸元・背中~ <https://youtu.be/AHZeACzhUGg>

あしぶみ体操 <https://youtu.be/tUEr7z0JgXs>

※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。

次回号は **令和6年11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  
 9/25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)

### おとなの寺子屋シリーズ

## 朗読グループ「ゆずりは」さんと一緒に ～絵本や紙芝居を楽しむ会 part. 2～

みなさんが最後に絵本を手にとられたのはいつですか？絵本は子どもたちのためだけのものではありません。絵から情報を得て、想像力や発想力を養う思考作業は脳のトレーニングにもなります。絵本を楽しみながら、お口の体操も行います。絵本や紙芝居の世界に入り込みながら、心に残るお話を聞いてみませんか(o^-^o)

日程：11月19日（火）  
 時間：10：30～11：30（受付 10：15～）  
 定員：10名程度  
 会場：**墨染寺**（京阪「墨染」下車、墨染通りを西へ徒歩3分）  
 持ち物：飲み物  
 対象：深草支所管内にお住まいの方優先  
 申込み：11/5（火）の8：30より電話にて



# 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。

### ◆◆体操教室◆◆

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！

対象地域	会場	曜日	開始時間	日程	定員(名)	受付開始
深草	曇染まちとくらしセンター 1階 深草石橋町18-1	火	9:30	10/29~R7/1/28の毎週 [全13回]	5	10/16(水)
	曇染まちとくらしセンター 1階 深草石橋町18-1	火	14:00	10/29~R7/1/28の毎週 [全13回]	5	10/16(水)
	藤城の家 1階 深草大亀谷万帖敷町4-1	水	9:30 10:45	10/30~R7/1/29の毎週 [全13回]	10 10	10/24(木)
	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 10:45	10/17~R7/1/16の毎週 ★上履きは不要です [全13回]	10 10	10/4(金)
	藤森センターほっこり 2階 深草直達橋片町532-8	金	9:30	11/1~R7/1/31の毎週 [全13回]	5	10/21(月)
醍醐	春日丘センター 醍醐辰巳町12-1 ※地図参照	月	13:30	11/25~R7/2/17の毎週 [全11回]	5	11/11(月)
	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 14:45	10/15~R7/1/14の毎週 ★上履きは不要です [全13回]	8 8	10/9(水)
	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 10:45	10/30~R7/1/29の毎週 ※屋外(折戸公園)開催を含みます [全13回]	8 8	10/17(木)
	アル・フラザ醍醐 2階 レディース売り場横 醍醐南里町30-1	木	13:30 14:45	11/14~R7/2/13の毎週 [全13回]	7 7	10/30(水)
	醍醐の家ほっこり 醍醐南里町30-1 ※地図参照	木	13:30	10/31~R7/1/30の毎週 [全13回]	5	10/18(金)

### ○●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	砂川西会館 深草勸進橋町118-9	火	13:30	10/29・11/5・11/12 11/19・12/10・12/24 ★上履きは不要です [全6回]	10	10/11(金)
			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	10/21・10/28・11/18 11/25・12/9・12/23 [全6回]	10	10/10(木)
			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。
  - 教室後、サークル活動へ移行(参加)されるようお勧めしています。出来るだけご自宅近くの会場にお申込みしていただくと、活動が継続しやすくなります。

- 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。

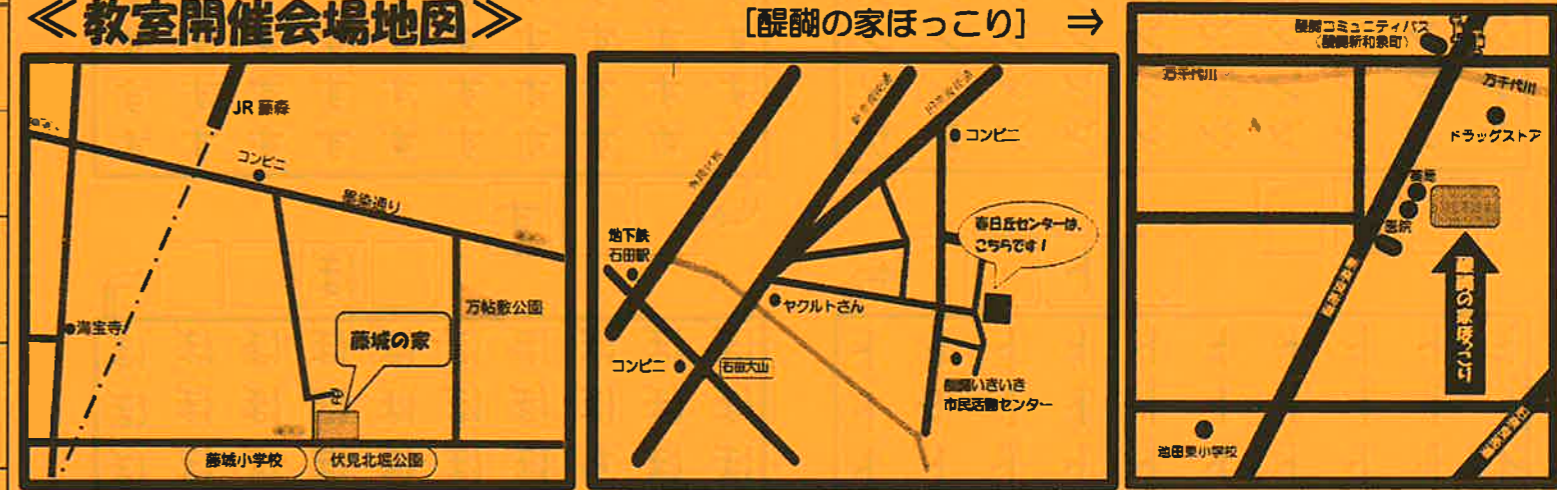
### ❁体操教室

**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。



### ◀教室開催会場地図▶



[藤城の家] ↑ [春日丘センター] ↑ [醍醐の家ほっこり] ↑

カラダづくりには食事が基本!!

## \*栄養教室\* 11月7日、21日 (木曜日・全2回)

低栄養・フレイルを予防するために必要な栄養や食生活は、バランスのとれた食事をするということといわれますが、実際どのような食事をするということなのでしょう?

**内容: 1回目(11/7) バランスのよい食事の基本**  
**2回目(11/21) 調理実習 10:30~13:00★実食時間を含みます**  
**「包丁なし! 楽々かんたんクッキング」**  
 〈持ち物〉エプロン・三角巾・マスク・手拭きタオル・参加費 500円

**会場: 醍醐支所 会議室** (調理実習は3階栄養指導室)

**時間: 10:30~11:30**

**定員: 12名**

**持ち物: 筆記用具、飲み物**

**申込み: 10/25(金) 8:30より電話にて受付開始**

※両日とも受講が可能な方、醍醐支所管内にお住まいの方優先

お料理が苦手という方も、大歓迎です!!  
※深草地域は12月に実施予定

