

北老人福祉センターふれあいだより

4月号

令和3年(2021年)3月発行

京都市北老人福祉センター
〒603-8214

京都市北区紫野雲林院町 44-1
北合同福祉センター3階

電話 **075 (492) 8845**

ホームページ
でおたよりを
ご覧になる方
はこちらから



<http://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp/kita.html>

講座の申込みはご本人に限ります(代理、ファックスによる申込み不可)

4月1日
から!

利用者カード

令和3年度の更新
北の㊦を押します
受付へお越し下さい



お持ちでない方
新しいカードを
発行いたします

他センター発行
のカードにも北
の㊦を押します
受付どうぞ

新しい生活様式 ~ステイホームを楽しむ スマートライフのすすめ~



スマホ・タブレットで
楽しい・便利・快適生活

家にいながらオンラインで家族に近況報告、
友人と交流って...どうすれば? 趣味や運動、
食事、医療、情報収集など、具体的な事例と
ともに紹介します。ビデオ通話やネット動画
などの一部機能は体験していただきます。

日時 **5月6日(木)**

午後1時00分~3時00分

対象 スマホを使っている方で、
もっと便利に活用したい方

定員 20名(先着順)

講師 スマートフォンアドバイザー

持物 マイク付きイヤホン

(スマホはこちらで用意したもの
を使い体験していただきます)

申込 4月12日(月)午前9時から(電話可)

Zoom
ビデオ通話



つどい まなび ふれあう「つながるサロン」 フレイル予防~栄養と口腔~

年を重ねると、心身機能の低下は仕方がないこ
と...ですが、少しでも低下の速度を遅くする
「ヒント」をご一緒に学んでみませんか?

健康レシピやお口のセルフチェック紹介も!

日時 **4月22日(木)**

午後1時30分~3時00分

講師 管理栄養士・北区地域介護予防
推進センター長 藤林 通代 氏

定員 15名(先着順)

申込 3月25日(木)午前9時から(電話可)



100歳になっても いきいき過ごせる毎日へ

毎自分で舌を見て体調がわかるポイントや、お
身体の悩みいろいろ相談など

日時 **5月10日(月)**

午前10時00分~11時00分

講師 在宅ケア特化型鍼灸院
百寿 Japan 梅原 浩垂 氏

定員 12名(先着順)

持物 手鏡、ハンドタオル

申込 4月15日(木)午前9時から(電話可)



脳活体操いきいき広場

日時 **4月28日(水)**

①午後1時30分~②午後2時10分~

講師 北区地域介護予防推進センター

定員 ①②各10名(先着順)

申込 3月24日(水)午前9時から(電話可)



大人のぬり絵 を楽しむつどい

ストレス解消や、自律神経を整える効果が期待される「ぬり絵」。申込不要です、ご都合の良い日にお越しください。

- 1日(木) 午後1時～3時
- 3日(土) 午前10時～12時
- 8日(木) 午前10時～12時
- 15日(木) 午後1時～3時
- 17日(土) 午前10時～12時
- 28日(水) 午前10時～12時

持物 色鉛筆、コピー代



4月の日程は裏面の予定表でもご確認ください!

初めての方もどうぞ!塗り方のアドバイスがあります♪

4月のなぞり書き

- 1 12日(月) 午前10時～12時
- 2 24日(土) 午前10時～12時

持物 鉛筆(Bや2B)、消しゴム

*2日間とも同じ内容です。いずれか1日に参加してください。



ご利用の皆さまへ

平素は、老人福祉センターをご利用いただきありがとうございます。市内老人福祉センターにおいて、利用者の中から新型コロナウイルス感染症の陽性者が発生したことを踏まえ、老人福祉センターの利用条件を以下のとおり見直しましたので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

〈ご利用の条件〉

- マスクは必ず着用してください。
- 利用日及び過去2週間以内において、以下の症状・事項に該当する方はご利用いただけません。

- ① 平熱より高い発熱
- ② 咳、風邪症状
- ③ だるさ、息苦しさ
- ④ 嗅覚や味覚の異常
- ⑤ 新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触
- ⑥ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる

○来所前に各自検温いただくとともに、来所時にもセンターの非接触体温計で検温のうえ、検温結果を体調確認表に記載いただきます。

○来所時及び適時、手洗い又はセンター設置の消毒液にて手指の消毒を行ってください。

○上履きやスリッパ(靴下)、ハンカチやタオルは各自お持ちください。

※職員の指示に従っていただけない場合、ご本人及び他の利用者への感染の可能性を高めてしまう迷惑行為と判断し、利用をお断りさせていただきます。



〈お願い〉

- 対面での会話は必要最小限にしてください。
- 各自可能な範囲で除菌用品(消毒液、ウエットティッシュ等)の携行をお願いします。
- マスクをしていても、大声を出す等の行為は飛沫感染の可能性が高まるので控えてください。
- 卓球プレー中は、酸欠等に留意し、可能な限りマスクの着用をお願いします。
- センターご利用後、風邪症状等体調不良となられた場合、速やかにご連絡いただきますようお願いいたします。

北老人福祉センターご利用案内

老人福祉センターでは、高齢者の皆さまが、健康で明るい生活を送っていただけるよう、生きがいづくり、仲間づくり、健康づくりを応援しています。

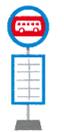
- 同好会やボランティア等の自主的な活動を支援
- 筋トレや脳トレ等で高齢者の介護予防を推進
- 趣味や暮らし、健康に役立つ講座を実施
- いつでもだれでも気軽に参加できるつどいを開催
- 生きがい、社会参加、暮らしに関わる相談等

利用条件	・京都市内在住60歳以上の方
利用料	・無料(必要に応じて教材費等の実費負担あり)
開所時間	・午前9時～午後5時
休所日	・日曜、祝日、年末年始

マップ・アクセス



※ 駐車場はございません。また駐車場が狭いため可能な限り、公共交通機関をご利用ください。



市バス「北大路堀川」または「大徳寺前」下車徒歩2分