

すざぐく便り



《第25号》

2016年10月発行
高齢サポート・朱雀
(京都市朱雀地域包括支援センター)

秋になったら体を動かしましょう

体の中の筋肉の60%は下半身(太もも、おなか、お尻など)にあります。筋肉は年をとるとともに減少しますが、上半身より下半身の筋肉の方が減少するスピードが速いことがわかっています。下半身の筋肉が減少すると、体を支えることが難しくなり、歩行に支障が出たり膝の関節痛などが起こるリスクも高まります。ですのでスクワットなど、下半身の筋トレをしましょう。

いきいき応援歌

❀ 秋桜とすすきがゆれてのんびりゆつたり
船がきしむ 八幡堀の屋形船

❀ ドシヤブリの雨にストレス流したい

華

新しい職員が来ました！
社会福祉士の渡邊 美生
(わたなべ みき)と申します。
皆さまのお役に立てる情報を
発信していきたいと思ひます。
どうぞよろしくお願ひいたします。



公園体操を実施しています



健康作りのきっかけになるとともに、地域の方々がコミュニケーションをとる場所になることを目的としています。

20分程の簡単な体操です。運動制限のない方はどなたでも気軽にご参加ください。

開催場所	開催曜日	開催時間
三条大宮公園 (三条通大宮角)	火曜	9時20分～
錦坊城公園 (坊城通蛸薬師下ル西側)	金曜	9時30分～

【問い合わせ先】

中京区地域介護予防推進センター 075 (801) 0389

※お問い合わせの際は、必ず「中京区地域介護予防推進センター」の文字を添えてください。

★脳トレ教室★

毎月、第2水曜午後2時から京都アスニーで脳トレと体操教室を開催しています。計算や漢字の問題を解いたり、タオルを使った体操をしています。また毎月壬生坊城団地集会室にて、脳トレやレクリエーション、健康に関する話をしております。

皆さま楽しく参加されています。

ご興味のある方は高齢サポート・朱雀にご連絡ください。



★あどばかしい教室★

毎月、京都アスニー(第2水曜午後3時～)と三条商店街振興組合事務所(第4金曜午後2時～)にて、権利擁護のための教室を開催しています。

介護保険制度や、悪徳商法、成年後見制度についてなど、さまざまな制度の紹介をしています。



皆さまぜひ一緒に制度について学びませんか？

お気軽にお問い合わせください!!

～編集後記～

秋になり過ごしやすい季節になりました。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋と、秋は新しいことを始めるのによい季節です。

ぜひ、いろいろな秋を満喫してください。



【なぞなぞ】

「しかく」なのに、「さんかく」なものは何？

♪答えは本ページのどこかにありますのでご確認ください♪

高齢サポート・朱雀

(京都市朱雀地域包括支援センター)

〒604-8805 京都市中京区壬生馬場町14-11

FAX. 075 (801) 1385 E-mail zaitaku_m@rakuwa.or.jp

TEL 075

(801) 1384

相談受付時間：日・祝を除く午前9時～午後5時