

# 本年もよろしく申し上げます



明けましておめでとうございます。  
2017年もこの6人で頑張っていきます。  
どうぞよろしく申し上げます。

# すざぐく便り



《第26号》

2017年1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)

## 【正月にちなんだ難読漢字クイズ】

- ① 屠蘇 : 延命長寿を願って飲む薬酒。  
「邪を屠(ほふ)り、体を蘇らせる」  
という意味。
- ② 白朮詣 : 元旦に八坂神社の白朮祭りに参拝すること。
- ③ 崧 : 春の七草。カブ。消化促進、利尿、便秘  
鎮静などに良いとされる。
- ④ 鳥総松 : 新年の門松を取り払ったあとの穴に、その  
松の一枝を挿しておくもの。
- ⑤ 御降 : 正月の三が日に雨や雪が降ること。  
その年は五穀豊穰になるとされ、  
富正月ともいう。

♪答えはたよりのどこかにありますので探してくださいね♪

## いきいき応援歌

貞子	聞き取れぬ 人と人が 自慢する	便り待っ 来るはず がない千の 風
----	-----------------------	----------------------------

自由記載欄(回覧印などにお使いください)

笑う門には福来る♪

# たつきゅうさんのユーモアセラピー

## 2017(平成29)年 1月18日(水)

午後2時30分～3時30分 (受付開始 午後2時～)



**大道芸で笑って今年一年を健康に!**

**参加無料!**

大道芸人として全国各地で笑いを提供してきた「たつきゅうさん」が、大道芸の実演と、人生に笑いを取り入れることの大切さについて講演、さらには実際に笑いながら行うエクササイズ「笑いヨガ」の体験も交えて皆さまに、楽しい時間をお届けします♪

申し込み、お問い合わせは下記電話番号・E-mail・FAXまで!!

### ★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。



### ★あどぼかしい教室★

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。

皆さまも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!!  
※事前のお申し込みは不要です。



### ～編集後記

寒い日が続きますね。  
体調崩されていませんか?  
春はまだまだですが、寒さを乗り切って今年一年健康に暮らしましょう。

### あどぼかしい教室(アスニー) 講座内容

・2月8日(水) 「騙されないで!!」 特殊詐欺の傾向を知ろう

講師：中京警察署生活安全課 中路 貴雄氏

・3月8日(水) エンディングノート活用法!

講師：(公財) 京都SKY 高齢者情報相談センター

内山 貴美子氏

〒604-8805 京都市中京区壬生馬場町14-11 TEL 075 (801) 1384 E-mail zaitaku\_m@rakuwa.or.jp

## 高齢サポート・朱雀

(京都市朱雀地域包括支援センター)

TEL 075

〒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

(801) 1384

相談受付時間：日・祝を除く午前9時～午後5時