

本年もよろしくお願ひいたします

旧年中は格別なご高配を賜り、誠に有難く厚く御礼申し上げます。

皆さまのご健勝とご多幸をお祈りするとともに、本年もより一層のご支援ご指導のほど、よろしくお願ひ申し上げます。



認知症サポーター養成講座を開催しました

令和3年10月29日、中京老人福祉センターにて認知症サポーター養成講座を開催しました。認知症サポーターは認知症の方の応援者です。5人以上の参加で開催できます。ご興味のある方はご連絡ください。

参加者16人。スライドでの講義と寸劇で認知症への理解を深めていただきました。
講座を受講するとオレンジカードが授与されます。



す ぎ く 便 り

第42号
2022年冬号
高齢サポート・朱雀
(朱雀地域包括支援センター)

京の救急受診ガイド～救急安心センターきょうと～



救急車？病院？様子を見る？
「急な病気」や「けが」で迷ったら・・・
救急の電話相談窓口へ



7 1 1 9

または、 0570-00-7119

24時間365日対応です

病院に行った方がいいのかな？応急手当はどうしたらいいんだろう？と迷った時は相談しましょう



 高齢者の健康法  一読・十笑・百吸・千字・万歩

「一読」・・・1日に1度はまとまった文章を読もう

「十笑」・・・1日に10回くらいは笑おう

「百吸」・・・1日に100回くらい深呼吸をしよう(1度には10回くらい)

「千字」・・・1日に1,000字くらい字を書こう

「万歩」・・・1日に10,000歩を目指して歩こう



～編集後記～ 新しい年！今年は何にチャレンジしましょうか？

私は最近「一読」ができていないので、今年の本を10冊以上読みたいと思っています。

お問い合わせ・資料請求

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

TEL: 075(801)1384 FAX: 075(801)1385 E-mail: zaitaku_m@rakuwa.or.jp

相談受付時間：日・祝日を除く 午前9時～午後5時

