日ノ岡だより

平成26年10月号

＜発行元＞
高齢サポート・日ノ岡
京都市日ノ岡地域包括支援センター
〒607-8493
京都市山科区日ノ岡朝田町50-7
TEL595-5575／Fax582-6087

公園体操がさらに増えます

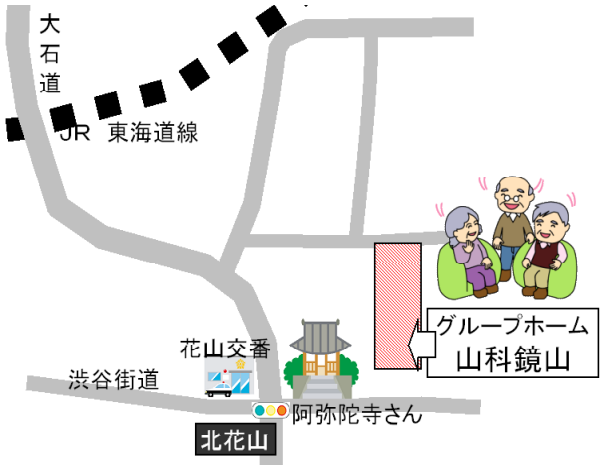
朝夕めっきり涼しくなり、かなり過ごしやすくなってきましたが、皆様お元気でお過ごしでしょうか。

さて、本年３月から始まった「公園体操」ですが、順次会場を拡大し、現在区内の13箇所の公園で実施しております。

この９月からはグループホーム山科鏡山の敷地においても新たに始まっており、日ノ岡包括のエリア内で合計４会場にて実施しています。

気候の良い今が一年中で一番公園体操日和です。よろしければフラリとのぞいてみて下さいな。

９月２２日より毎週月曜日の９時３０分から行っております。



お知らせ

やぐらの家

10月のイベントのお知らせ

10月24日は映画上映会を開催します。
今までは2回続けてゆうちゃん（加山雄ちゃん　石原裕ちゃん）の映画を上映しましたが、次はどんな映画が観たいですか？
皆さんのご希望をお聴かせくださいね。ご希望がなかったら、またゆうちゃんにしようかな。
優ちゃん、ゆうちゃん　YOUちゃん・・・・・

ノルディックウォーキング

前号の日ノ岡だよりでお知らせしたノルディックウォーキングですが、定員まで残りわずかとなりました。
参加ご検討中の方はお早めのお申し込みを！！
10月14日（火）9時30分に日ノ岡地域包括支援センターに集合です。

10月 行事カレンダー

1日（水）	⑦かもと
2日（木）	①市田公園
3日（金）	②みどりの径
4日（土）	③六兵卫池
5日（日）	
6日（月）	④グループホーム
7日（火）	⑥遊湯
8日（水）	
9日（木）	①市田公園　⑤別所町
10日（金）	②みどりの径　⑨やぐら
11日（土）	③六兵卫池
12日（日）	
13日（月）	④グループホーム
14日（火）	ノルディックウォーキング　⑥遊湯
15日（水）	⑧かもと
16日（木）	①市田公園
17日（金）	②みどりの径
18日（土）	③六兵卫池　⑦日ノ岡
19日（日）	
20日（月）	④グループホーム
21日（火）	⑥遊湯
22日（水）	
23日（木）	①市田公園　⑤別所町
24日（金）	②みどりの径　⑨やぐら
25日（土）	③六兵卫池
26日（日）	
27日（月）	④グループホーム
28日（火）	⑥遊湯
29日（水）	
30日（木）	①市田公園
31日（金）	②みどりの径

カレンダーの各行事の説明

公園体操

音楽に合わせて行う20分ほどの簡単な体操です。申し込みも不要ですので、どなたでもお気軽にどうぞ。雨天の場合は中止になります。「のぼり」が開催の目印です。

会場名	開催日時	費用	備考
①市田公園	毎週木曜日 午前9時３０分	無料	①市田公園は６月から９月まで柳田邸横の私道で体操していましたが、１０月よりもとの公園に戻りますので、ご注意下さい。
②みどりの径	毎週金曜日 午前9時３０分	無料	
③六兵卫池公園	毎週土曜日 午前9時３０分	無料	
④グループホーム山科鏡山	毎週月曜日 午前9時30分	無料	

いきいき筋トレ教室

京都市の筋トレ指導者講習を終えられたボランティアさんの指導による室内で行う軽い運動です。時間は１時間～１時間30分ほど。寝たきり予防のため、一緒に汗を流しましょう。

名称	会場	開催日時	費用
⑤別所町元気倶楽部	別所町自治会集会所	第２、４木曜日 午前１０時	無料
⑥ふれあい空間遊湯	遊湯　２階	毎週火曜日 午後３時４５分	無料
⑦日ノ岡元気倶楽部	高齢サポート日ノ岡	第３土曜日 午前１０時	無料
⑧かもと元気倶楽部※	こんこう会館	第１、３水曜日 午後１時３０分	100円

※⑦かもと元気倶楽部は前半が筋トレ、後半が茶話会の複合形式です。

茶話会

おいしいコーヒーなどのお飲み物をいただきながら、四方山話に花を咲かせます。愚痴でも自慢でもドンと来い！！健康についてのお話や映画上映会などイベントも盛りだくさんです。場所は裏面の地図を見てね

名称	開催日時	費用	備考
⑨やぐらの家	第２、第４金曜日 午後２時	100円	お話し相手のボランティアも募集中

公園体操以外の事業は雨天の場合も原則実施しますが、台風の接近等による警報発令の場合などでお休みになることもあります。その場合は当日の朝９時までに各実施場所の入り口に案内を掲示しますので、ご確認下さい。電話での実施の照会は当日朝8：30から対応しています。

その他、ご不明の点がありましたら当センターまでお気軽にお問い合わせ下さい。

高齢サポート・日ノ岡
京都市日ノ岡地域包括支援センター

TEL：（075）595−5578
E-mail：hinooka@ryokujukai.com

Eメールアドレス変わりました

こんな活動やってます

公園体操 in みどりの径

陵ヶ岡学区で初めて始まった公園体操です。

みどりの径はもともと京阪京津線の線路があったところで、地下鉄東西線が開通した後に公園として整備された区民の憩いの場です。

この会場にて本年６月より公園体操が始まっています。他の会場にはないみどりの径だけの特典としてなんと！さすらいの下駄履きのギタリスト　通称「ゲタリスト」がギターの生演奏と歌で体操を盛り上げてくれます。（正体は筋トレ教室でお世話になっている北村さんのご主人です。夫婦そろって本当にお世話になってます。感謝）

公園体操ｉｎみどりの径は毎週金曜日の９時半から定期開催中です。三条通に面している、京阪の御陵駅のあった辺りでやってます。(裏面の地図参照)

地域のみなさんとリレートーク！！

第４回目は当センターの設置当初から陵ヶ岡学区の水先案内人として当センターを導いて下さった陵ヶ岡学区社会福祉協議会の久岡会長です。
ちなみに聞き惚れてしまうほどカラオケがお上手です。

陵ヶ岡、鏡山学区住民の皆様こんにちは！陵ヶ岡社協の久岡です。

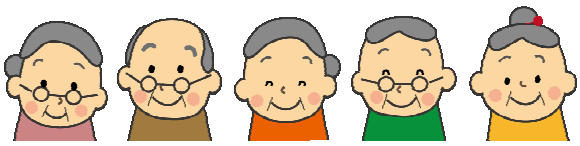
日頃は皆様方には社協の事業運営に深いご理解とご支援ご協力を賜り、誠にありがとうございます。新体制でスタート致しまして早や半年が過ぎました。新しい絆づくり事業にも挑戦し役員メンバー一同微力ながら頑張っております。これも一重に自治連合会、各種団体や関係行政機関、又地域のいろいろな施設などの力強いご協力があればこそと、心より感謝致しております。

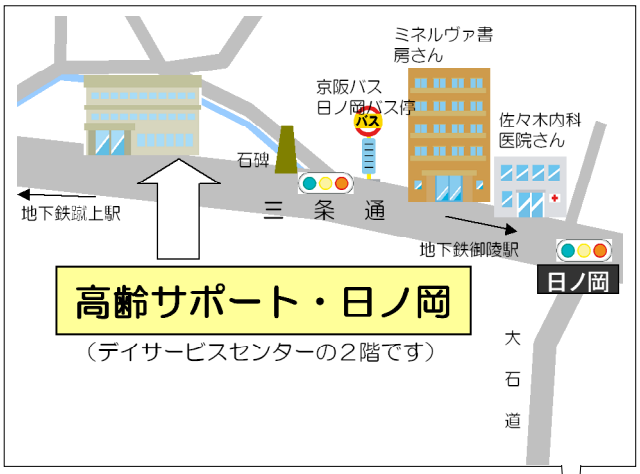
特に高齢サポート・日ノ岡（京都市日ノ岡地域包括支援センター）が陵ヶ岡学区に設置されて８年と記憶しておりますが、設立当初からの長いお付き合いで、学区社協の介護予防の一環として筋力トレーニングなど、すこやか学級開催時には必ず参加して頂き、脳トレや情報提供など今や切っても切れない関係で私自身本当にうれしく思っております。

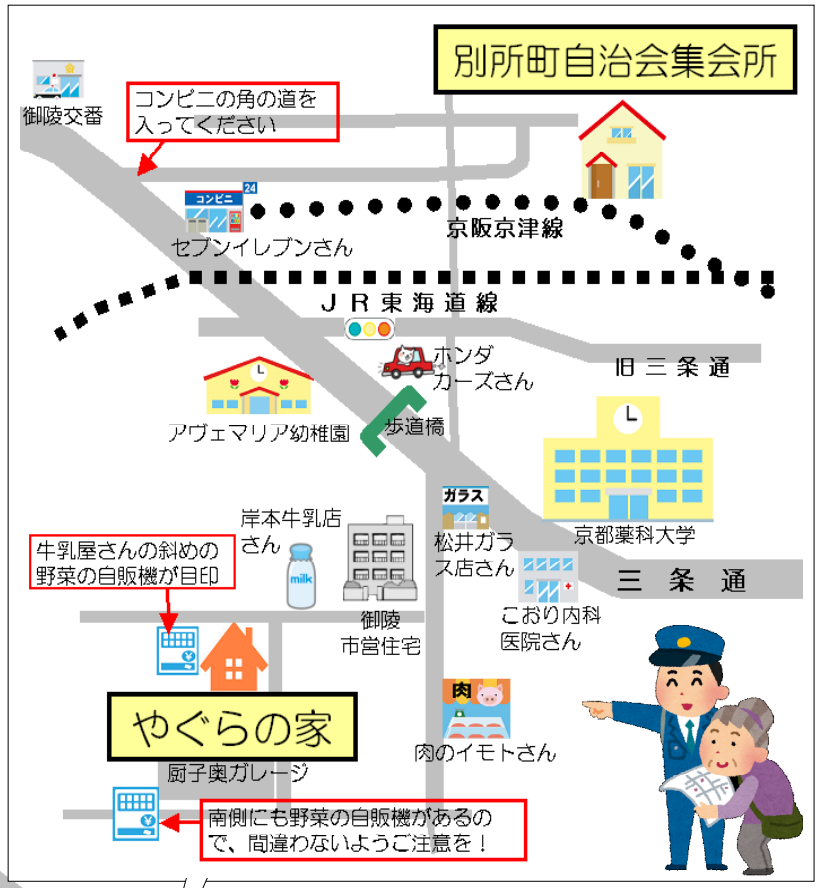
この「すこやか学級」も毎月開催できればよいのですが、他の事業や又担い手不足の関係で単発にしかできないのが現状です。高齢サポート・日ノ岡さんが開所された、いきいき筋力トレーニング教室として、当学区内で現在、別所町元気倶楽部（別所町自治会集会所）、日ノ岡元気倶楽部（高齢サポート・日ノ岡）、それに最近オープンしました、かもと元気倶楽部（こんこう会館）と毎週どこかで開催され、ご高齢の方々が健康維持に又ふれあいの場として参加されています。又みどりの径では朝公園体操も行っており、フリースペース笑顔とふれあいの家ささぎもあり、いつ、どこの会場へでも自由に行ける恵まれた環境で、このような場所での絆づくりが自然と広がっているように思います。

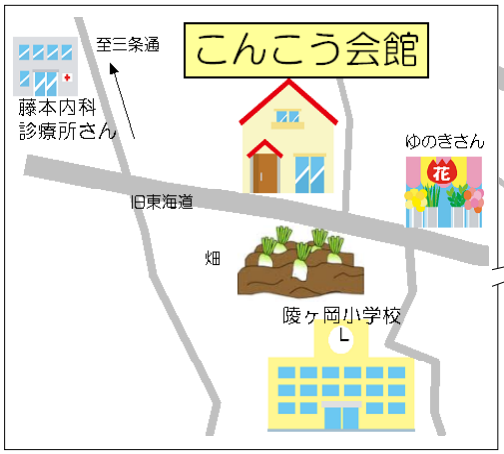
学区社協で十分出来ない活動の隙間を埋めて頂いているように思います。安心安全の福祉活動に邁進する学区社協、高齢サポート・日ノ岡さんにはいろいろとお世話様になりますが、今後とも宜しくお願い致します。

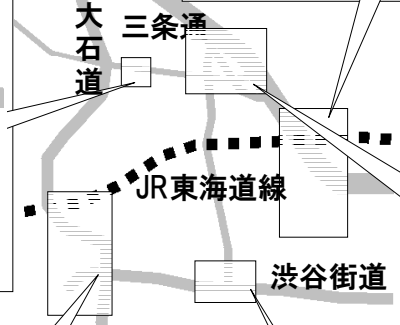
日ノ岡　地域支援事業　元気マップ

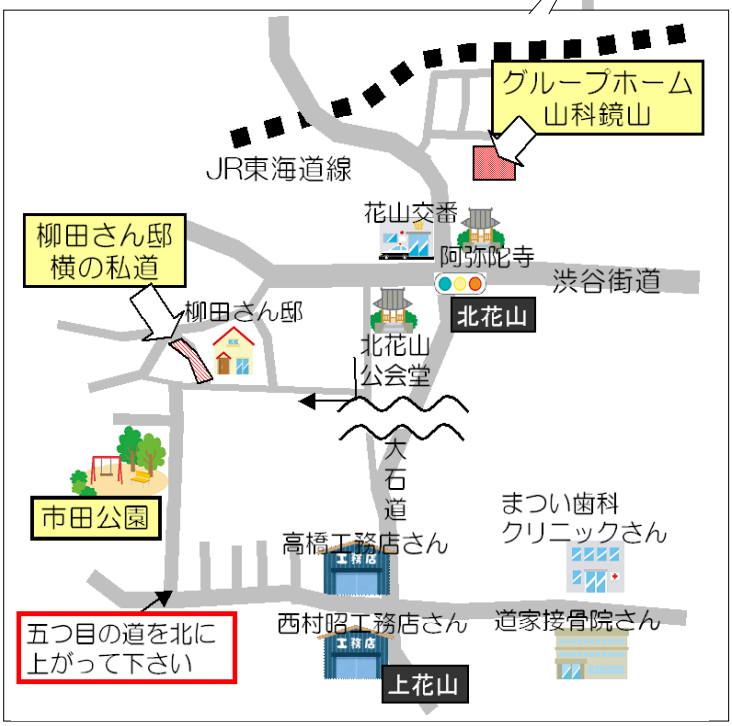


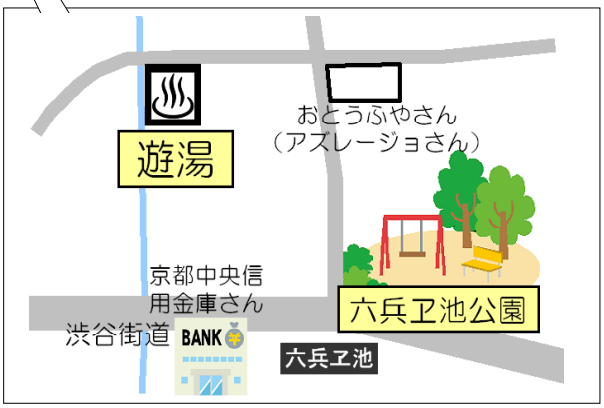












最新情報はフェイスブックで絶賛更新中です。
「高齢サポート・日ノ岡」で検索してみてください。
パンダのマークが目印です。