

## ロコモ予防のための講座



ロコモティブシンドローム(以下「ロコモ」といいます。)を予防することは介護予防にもつながります。体を動かし、バランスよく食事をし、定期的に健診を受け、ロコモの予防を心がけましょう。



講座名・日時・参加費	内容	対象・定員	その他	申込み
<b>骨コックキング</b> 日時 2月16日(火) 10:00~12:30 (受付9:45~) 参加費 500円	食育セミナー「冬野菜で骨を守るバランスコックキング」 お話し・調理実習・試食・交流	対象 18歳以上の区内在住、通勤、通学の方 定員 24名(先着順)	持ち物 エプロン、三角巾(バンダナなど)、手ふきタオル	1月27日(水) 8:30~電話又は窓口にて受付
<b>ロコモ予防運動講座</b> 日時 3月4日(金) 10:00~12:00 (受付9:45~) 参加費 無料	講話と運動実技「ロコモ体操で健康寿命を伸ばしましょう!」 講師 健康運動指導士(ヘルスピア21)	対象 18歳以上の区内在住、通勤、通学の方で、運動制限のない方 定員 30名(先着順)	持ち物 筆記用具、運動しやすい服装、飲み物	
<b>骨粗しょう症予防健康診査</b> 日時 毎月第1・3水曜日 9:00~10:30 費用 1,000円 (免除制度あり)	X線による両手の撮影で骨密度を測定と検査結果に応じたアドバイス	対象 18歳~70歳の市民で、検査日・結果説明日の2回とも受診できる方	同時に健康相談、胸部(結核)検診も実施(いずれも無料)	電話又は窓口にて随時受付中

☎健康づくり推進課成人保健・医療担当 (☎441-2872、3階☎番窓口)

## 上京区民まちづくり活動支援事業

### 小さなアートの図書室

~京町家でゆったり読書を楽しむ~

be京都で所蔵又は寄贈のあったアートにかかわる本を自由にお読みいただけます。2月・3月は下記のスケジュールで開催します。入館無料。貸出不可。

土	日	月	火	水
2月13日	14日	15日	16日	17日
3月12日	13日	14日	15日	16日

☎be京都エデュケーションプロジェクト (☎417-1315)

## 上京区地域介護予防推進センター

各種教室のご案内

ころばん塾 (運動器の機能向上プログラム) (全12回)
日時 2月2日~4月26日の毎週火曜日 9:30~10:30(☎3月29日)
会場 元待賢小学校(猪熊通丸太町下)
内容 体力測定、ストレッチ、下肢筋力向上・バランス能力向上運動、転倒予防運動、講話など

※いずれも要支援・要介護状態以外で区内在住の65歳以上の方が対象で、定員10名程度。要予約。参加費無料。

申込先 上京区地域介護予防推進センター(☎417-4707、小川通今出川下る西入東今町 京都市小川特別養護老人ホーム内)  
☎支援保護課支援第二担当(☎441-5121)

## 平成27年度保健協議会役員勤続功労者・地域住民献血組織表彰について

○京都市地域住民献血組織表彰(45年表彰) 9献血会  
(京極)  
久保 善和  
梅田 万里  
アキノ(嘉楽)、周防  
子(出水)

11月5日、地域住民の保健衛生・生活環境の向上及び積極的な献血活動に貢献された皆様に市長から表彰状が贈られました。  
○保健協議会役員勤続功労者表彰者(敬称略)  
(勤続35年表彰) 金築 芳之(京極)  
(勤続25年表彰) 松本 寿江(京極)、勝見 百合子(出水)  
(勤続20年表彰) 森田 努(滋野)  
(勤続15年表彰) 森 洋子(中立)  
(勤続10年表彰) 稲垣 正二(翔鸞)、周防アキノ(嘉楽)、梅田 万里子(出水)

## 保健だより

### こころの健康について

冬場は日照時間が減り、体内でさまざまな変化を引き起こすため、けん怠感や気分の落ち込み等、うつ病に似た症状が現れることがあります。また、うつ病と異なり、過食や過眠を伴うこともあります。また今の時期は、年末年始の疲れが出たり、受験、進学、就職、勤務部署異動等を迎えたり、何かと疲れやストレスが多くなります。こころの健康を保ち、元気に乗り切るために、次のことを心がけてみてください。

- 1 規則正しい生活をして日光をあびる
  - 2 ストレスをため込まずマイペースな生活を心がける
  - 3 リラックスできる時間をもつ
- こころの健康について身近に相談できる機会もあります。ぜひご利用ください

### こころの相談日

日時 毎月第1・第4金曜日  
受付時間 13時30分~15時  
場所 上京保健センター(区総合庁舎3階)  
予約不要 無料  
☎健康づくり推進課母子・精神保健担当(☎441-2873)

## 区社協通信

### 生活支援員の募集

区社協では、認知症やもの忘れ、知的障害や精神障害等により、福祉サービス等の利用や日常的な金銭の管理に不安をもっておられる方を支援する「日常生活自立支援事業」を実施しており、「養成研修」を修了された「生活支援員」による援助をしています。そこで、高齢者や障害のある方が、地域で安心して暮らすための支援活動にご協力いただける方を募集しています。

### 資格要件

- ・高齢者や障害のある方への福祉活動に関心のある方(特別な資格や経験は不問)
- ・市内在住、年齢が満75歳までの方
- ・月々金曜日の昼間に、月2回程度の定期的な活動が可能な方

### 養成研修

研修日程 2月2日(火)、10日(水)、18日(木)、13時30分~16時15分  
場所 ひと・まち交流館京都2階大会議室  
申込締切 1月26日(火)  
※ご関心のある方は、区社協までご連絡ください。  
☎上京区社協(☎441-432・Guncio)



12月16日、上京区各学区の市政協力委員連絡協議会会長と市長が話し合う上京区市政懇談会が開催されました。連絡協議会を代表して山本

## 市政協力委員連絡協議会会長と門川市長が懇談

安一会長から「自治会・町内会加入率アップ及び運営の在り方」をテーマに加入状況や取組内容について意見交換を行い、自治会活動には欠かせない後継者の育成について議論を深めたといさつがありました。門川市長からは、日ごろのお礼とともに、上京区の「地域力」「人間力」を活かして、上京区基本計画に掲げる「絆で織りなす住みよいまち上京」の実現を共に進めていきたいと話がありました。

## 上京区まちづくり円卓会議 公募委員を募集します

一緒に上京区のまちの魅力について話しませんか

上京区では、まちづくりの指針である区基本計画に基づき「絆で織りなす住みよいまち上京」を実現するために取り組んでいます。このたびはまちづくりについて区民の皆様が幅広く意見を交換を行う「上京区まちづくり円卓会議」の公募委員を募集します。募集人数 若干名  
任期 平成28年度第1回円卓会議開催日(4月開催予定)

から2年間 報酬 無し  
応募資格 平成28年度第1回円卓会議開催時に、以下の条件を満たしている方  
①上京地域及び上京区の施策に関心のある方  
②区内に居住、通勤又は通学する方(国籍は問いません。ただし、日本語を理解できる方)  
③年齢満18歳以上の方  
④国、地方公共団体の議員又は常勤の公務員でない方  
⑤平日に開催される会議(年4回程度)に出席できる方  
⑥本市の他の審議会に二つ以上、公募委員として在籍していない方  
応募方法 住所、氏名、年齢、性別、電話番号、勤務先又は学

校名、応募理由、地域活動・市民活動の実績(あれば)を明記したものと小論文(課題「これからの上京のまちづくり」800字程度。様式不問。)を添えて、持参、郵送、FAX、メール(kamiyawa@city.kyoto.jp)にて応募してください。  
応募書類は返却しません。  
応募受付期間 1月20日(水)~2月19日(金)(必着)  
選考方法 応募書類をもとに選考し、結果は郵送によりお知らせします。  
申込先 〒602-8511(住所不問) 上京区役所地域力推進室総務・防災担当 FAX 442-0566  
☎地域力推進室(企画担当) (☎441-5029)