

～正しく恐れよう～ 新型コロナウイルス感染症対策

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、外出を控え、家に閉じこもって動かない「生活不活発」も心配されます。毎日の手洗い等の感染予防とともに、加齢により筋力等が低下した状態・要介護の前段階を意味する「フレイル」の予防もしっかりと行うことが感染症対策として重要です。次のポイントを参考に、感染症を正しく恐れ、家の中でも体を動かし、健康に留意しましょう。

◎フレイル（虚弱な状態）予防に取り組みましょう！

1 動かない時間を減らす

- ・テレビのCM中にも足踏み
- ・自宅でもできる運動を行う

2 しっかりバランスよく食べる

3 口の健康を保つ

- ・毎食後、寝る前に歯を磨く
- ・しっかりかんで食べる。会話を増やす。鼻歌や早口言葉もよい

4 家族や友人との支えあいを大切に



◎健康づくりのポイントは「お・も・て・な・し」。おもてなしカードは、2階②7番窓口で配布中。

健康寿命をのぼす **おもてなし**

健康寿命とは、健康上問題のない状態で日常生活をおくれる期間です。

“平均寿命”と“健康寿命”2つの寿命をご存知ですか？

性別	平均寿命	健康寿命
男性	80.98	72.14
女性	87.14	74.79

フレイルとは、健康な状態と要介護状態のちょうど真ん中の状態のことです。

① お口のお手入れ(口腔機能改善)
② もりもり食べよう(低栄養対策)
③ 手足をつかおう(運動強化)
④ 仲間をつくらう(うつ・とじこもり対策)
⑤ 趣味を持とう(認知症予防)

健康寿命をのぼすためにはフレイルを予防することが大切です。おもてなしに注意してフレイル予防をしていきましょう。

※詳しくは、一般社団法人日本老年医学会のホームページをご覧ください。

☎ = 健康長寿推進課 (健康長寿推進担当) (☎441-2872)

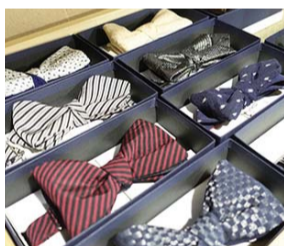


ピックアップレポート 西陣の若き職人の挑戦 ～佐々木能衣装 筒井 謙丞さん～

西陣織産業について学んでいる同志社大学経済学部西村ゼミの学生たちが、昔ながらの伝統的技法を用い、京都で能衣装を唯一専門に扱う株式会社佐々木能衣装へ取材に伺いました。その過程で感じた「西陣織の魅力」や「職人さんの思い」等を学生の視点からレポートしています。是非、ご覧ください。



手織りの様子



手織りの西陣織蝶ネクタイの数々

フリーペーパー「上京ふれあいネットカミング + (プラス)」を作成

令和元年度にウェブ公開した取材内容(カミングレポート)の一部を、テーマ別に「カミングレポート特集」として取りまとめ、フリーペーパーを作成いたしました。未来、まち・文化、絆をテーマとしたレポート特集等、魅力的な記事が掲載されています。是非ご覧ください。



☎ = 地域力推進室企画担当 (☎441-5029)

上京 カミング 🔍 検索

「世界一安心安全・おもてなしのまち京都 市民ぐるみ推進運動」 毎月25日は 上京の 安心安全点検日

防犯カメラの設置を補助

街頭犯罪の抑止を目的とする防犯カメラの設置経費の一部を補助します。

- 対象** 自治会や町内会等の地域団体(要件あり)
- 補助内容** 導入時経費の9割(1台当たり上限20万円、1団体最大5台。)
- 申込み** 6月30日(火)までに2階②7番窓口にて受付。



☎ = 地域力推進室総務・防災担当 (☎441-5029)

119番上京消防署です

上京消防団総合査閲を実施

- 日時** 5月17日(日) 7:00～9:30
- 場所** 京都御苑 富小路グラウンド
- 内容** 消防団員としての規律や礼式等の状況を点検する「通常点検」と、災害対応能力の向上を図る「小型動力ポンプ操法」を実施し、日頃の訓練成果を披露します。



昨年の様子

上京消防署 (☎431-1371、FAX414-1999) 〒602-8031上・釜座通下立売下る 上京消防署 🔍 検索

駐輪場がどこにあるかわからないときは! 京都市サイクルサイト 🔍 検索



「1台だけだから大丈夫」と思って、道路に自転車を置かず、駐輪場を利用しましょう。少しの心がけで、みんなが安心して歩くことができる道路になります!

☎ 北部土木事務所 (☎492-3111)

STOP! 放置自転車

道路に自転車をとめると、歩行者の邪魔になったり、転んで怪我をする原因になったり、多くの人の迷惑となります。