

2023
9
(毎月15日発行)

みなみ

市民しんぶん南区版

南区総人口：102,056人

世帯数：52,841世帯

令和5年8月1日現在(推計人口)

ホームページ 京都市南区役所 検索



南区広報キャラクター「ナンナン」

9月18日は敬老の日

おめでとうございます

南区では今年度**27名**の方が**100歳**を迎えられます!



角 さかゑさん(東和)



土田 訓弘さん(九条弘道)



中尾 美咲榮さん(久世)



長岡 利治さん(久世)



松本 ヨシエさん(吉祥院)



村田 君子さん(上鳥羽)



山下 久栄さん(九条塔南)

大嶋 善子さん

奥田 良子さん(九条弘道)

廉岡 豊子さん(南大内)

木津 春枝さん(久世)

西澤 すま子さん(吉祥院)

林 順達さん(山王)

平野 勇さん(上鳥羽)

藤尾 オタニさん(九条)

藤原 佐和子さん(唐橋)

山本 義弘さん(吉祥院)

吉田 きよえさん(山王)

吉田 清子さん(九条弘道)

※7月1日現在

※写真・氏名はご了承いただいた方のみ掲載(50音順)

※学区名未記入は非公表

健康長寿のために～フレイル予防に取り組もう!～

フレイルとは…年齢を重ねることにより、からだやこころが弱った状態のこと。フレイルを予防・改善するために、以下の3つを意識して生活しましょう!

① バランスのよい食事

1日1食は肉類をとり、魚、卵、大豆製品なども含めてしっかりとたんぱく質をとるようにしましょう。

高齢期の食事のポイントはこちら →

また、口腔機能を維持するために、噛みごたえのある食品で噛む力を鍛え、正しい歯みがきと定期的な検診で歯周病を防ぎましょう。

舌や頬、口周りの運動を意識して行うことも効果的です。

お口の体操はこちら →



② 適度な運動

転倒・骨折のリスクを減らすには、ウォーキングなどの有酸素運動や筋力トレーニングが効果的です。

ウォーキングであれば、今までよりもプラス1,000歩又は10分程度長く、筋力トレーニングであればややきつと感じる程度まで行うことを習慣づけましょう。

おうちでできる体操はこちら →



③ 社会参加

社会とのつながりを保ち続けることは、こころの健康を維持するためにたいへん重要です。

食事や買い物に出かけたり、趣味のサークルや地域の行事に出向き、人と話をして笑ったりすることは、脳を刺激し健康づくりにつながります。



☎ = 健康長寿推進課(健康長寿推進担当) ☎681-3573・3階36番窓口



健康づくりのヒントがいっぱいのイベントです!

第25回「下京・みなみ健康まつり」 ～めざそう!健康長寿のまち下京♡みなみ～

日時 10月7日(土) 14:00～17:00

場所 下京区役所 4階 会議室

内容 ①講演
「便秘について～快便は健康のバロメーター～」
講師：えさか駅前にしごりおなかとおしりのクリニック 院長 錦織 英知先生
②健康川柳「すこやか大賞」表彰式
③健康ブース(歩行解析、野菜摂取量測定、健康・栄養相談等)

費用 無料

申込 申込不要(状況により入場制限あり)

主催 下京・みなみ健康まつり実行委員会

☎ = 健康長寿推進課(健康長寿推進担当) ☎681-3573・3階36番窓口



大藪小学校 (明治6年7月1日創立) は今年度 創立150周年を迎えました!

6月 記念横断幕が完成し、体育館壁面へ掲示されました。

7月 記念式典が行われ、150年の歴史についての記念講演や、児童による記念オリジナルソング「大藪小学校～大切なこの場所～」の合唱などが行われました。

2学期には全校児童で航空写真撮影が行われます。

