

市民しんぶん南区版

南区総人口:102,385人 世帯数:53,823世帯 令和6年8月1日現在(推計人口) https://www.city.kyoto.lg.jp/minami/

健康づくりで長生きしよう!

26回みなみ・ 下京健康まつり のばそう健康寿命!つなごう地域の輪

日時 10月5日(土)14:30~17:15

場所 区役所ホール(区役所別館内)

詳細はこちらから→

内容【ステージコーナー】

講演:「健康の基本に快便あり~ウンチとオシリから見直す健康講座~」 講師:一路会 錦織病院 錦織 直人 院長

【健康ブース】

医師、歯科医師、薬剤師、栄養士等による健康相談のほか、体験ブースも多数あり

定員 なし(申込不要) 費用 無料 主催 みなみ・下京健康まつり実行委員会

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







お楽しみ抽選会も開催!

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です。フレイルを予防・改善するために、次の3つのポイントを意識して生活しましょう。

バランスの良い食事

バランスのよい食事とたんぱく質の摂取で「低栄養」を防ぎ、口腔 機能を維持するため、「口の健康」にも気を配りましょう。

高齢期の食事のポイントは こちらから→



お口の機能チェックと 体操はこちらから→



食育セミナー 【 】秋の旬野菜を使ったバランスクッキンク

日時 **10**月**2**日(水)10:00~12:30(受付:9:45~)

場所 保健福祉センター栄養指導室(区役所別館1階) (受付:区役所3階36番窓口)

内容 講話「食物繊維をたっぷりと摂りましょう」 調理実習「秋の旬野菜を使った献立」

対象 区内在住の18歳以上の方

定員 15名(先着順) 費用 500円

|持ち物| エプロン・三角巾・手ふきタオル・ マスク

申込 9月17日(火)~9月26日(木)に電話 または窓口で

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



春菊のくるみ酢和え

※変更になる場合があり

・パリパリパイ

適度な運動

身体機能を維持するには、ウォーキングなどの有酸素運動や筋力トレー 筋トレ、ウォーキングの情報はこちらから→ ニングが効果的です。



正しいラジオ体操を学ぼう!

日時 9月30日(月)14:00~15:00(受付:13:30~)

場所 区役所ホール(区役所別館内)

講師 NPO法人全国ラジオ体操連盟指導委員 当山 倫子 氏

対象区内在住で医師からの運動制限がない方

定員 30名(先着順) 費用 無料

申込 9月17日(火)~9月30日(月)に電話または窓口で

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

65歳からの体操教室 見学随時受付中 へ

日時 10~12月の月~金曜日 13:30~14:30、14:30~15:30、15:30~16:30 週1回(全11~13回)、同じ曜日・時間のご参加となります。

場所 南区地域介護予防推進センター(唐橋羅城門町30 京都メディックスビル3階)

内容 フレイル予防、転倒防止を目的とした、個人に合わせた座位や立位での筋トレ・

対象 区内在住の65歳以上の方 ※他の会場での体操教室に参加していない方

定員 各8名(先着順) 費用 無料 持ち物 上履き、飲み物、タオル、動きやすい服装

申込 9月27日(金)までに電話で

問・申 南区地域介護予防推進センター(☎693-6135・受付 平日9:00~17:00)

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、脳を刺激します。

「通いの場」の情報はこちらから→

「通いの場」とは…人が出会い、 元気と笑顔を分け合う場のこと





100歳おめでとうございます! 南区では、今年度30名の方が100歳を迎えられます!

【九条】寺田 一男さん 【唐橋】有富 政江さん 佐藤 絹子さん 【陶化】金井 馨永さん 西澤 達子さん 長谷川 君子さん 【東和】淺田 嘉信さん 岡本 富栄さん 小山 千惠子さん 【山王】橋本 文枝さん 【吉祥院】小谷 鈴子さん 笹谷 千鶴子さん 【祥豊】東 規子さん 【祥栄】清原 ミツヱさん

【上鳥羽】小松 千代子さん 髙橋 千鶴江さん 【久世】樫 イマコさん 小髙 美代子さん 山岸 清さん ※8月15日現在 ※氏名はご了承いただいた方のみ掲載(学区順、50音順)

