

無料

ICT化促進のための
「地域×人財ミーティング」を
開催します！

ICT化の促進についてお悩みを抱えている地域団体と、
地域活動・ボランティア活動に興味がある学生団体の方々が
交流することで、双方の目的の実現(マッチング)を図ります。
電子回覧板を導入したい地域の方、スマホ教室を運営した
い方など、ぜひご参加ください！

日時 7月6日(土)13時半～15時半(受付13時～)
場所 区役所4階 第1会議室
対象・定員 区内の地域団体、市内在住又は通学の学生団体
各5団体程度(各団体2名以上4名以内)
※応募者多数の場合は抽選となります。
申込方法 6月24日(月)までに右記の申込フォーム又はFAXにて
問合せ まちづくり推進担当(☎812-2426 FAX841-8182
メール nakagyo-chiikiriyoku@city.kyoto.lg.jp)





65歳からの栄養改善教室

各回
12名
(先着)

包丁いらずの気軽に作っておいしく食べら
れる料理を紹介します！普段あまり調理をさ
れていない方、この頃食事づくりが面倒に感
じておられる方向きの内容です。ぜひご参加
ください。

日時 ①7月19日(金) ②7月26日(金)
いずれも10時～12時半
(受付9時45分～)

受付場所 区役所1階 5番窓口
(受付後は区役所2階 栄養調理室に
移動していただきます。)

内容 調理実習
「包丁なし！楽々かんたんクッキング」

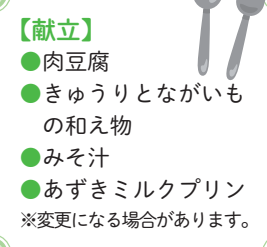
料金 500円

対象 区内在住の65歳以上の方

持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル(2枚)、
マスク(調理中着用)

申込方法 6月17日(月)から7月5日(金)までに
電話又は区役所1階6番窓口にて

問合せ 健康長寿推進課 健康長寿推進担当
(☎812-2544 FAX812-0072)



お口から健康に！
～お口の体操～

パタカラ体操

パタカラ体操とは、「パ」「タ」「カ」「ラ」
の4文字を発音することで、唇・舌などの
筋肉を使い、嚥んだり飲み込んだりする機
能を鍛える代表的な体操の一つです。
はっきりと声を出して、繰り返し発音し、
お口の機能を高めましょう！

問合せ 中京区地域介護予防推進センター
(☎801-0389 FAX801-0352)

唇を閉じる力を鍛える
食べこぼしの予防

舌の先の筋肉を鍛える
飲み込む力の低下予防

舌の奥の筋肉を鍛える
飲み込む力の低下予防

舌全体の筋肉を鍛える
飲み込む力の低下予防

パ

タ

カ

ラ

防災豆知識をお届け！
～家にあるもので、今からでもできる～

第4弾 こんなに使えるポリ袋
～小サイズ編～

その1 お皿または新聞紙を折った
ものにポリ袋をかぶせ、直接
食べ物をのせて食べることが
できます。洗わずそのまま捨
てられるため、水を使わずに
済みます。

その2 ケガをした方の手当や、も
のや食べ物を触るとき、ポリ
袋を手にかぶせてから触るこ
とで、菌やウイルスの感染を
防ぐことができます。

手袋の代わりになる！

※ポリ袋は長期間使わ
ないと劣化していき
ます。食材と同様に、
日常的に少しずつ使
い、使った分を買い
足しておく「ローリン
グストック」の方法で
保存しましょう！

日々のくらしの中で使っているものが「災害時に活用できるかな？」と、少し考えてみま
せんか？中京しんぶん連載企画「家にあるもので、今からでもできる」防災豆知識では、
災害時に役立つ情報をお届けします。

お皿の代わりになる！





(情報源：メタモル出版「くらしの防災」／監修：防災寺子屋・京都)

問合せ 企画担当(☎812-2421 FAX 812-0408)