

## おうちで簡単!竹エクササイズ ストレッチ編

外に出かけられない時も踏み竹を使った簡単なエクササイズで、運動不足の解消や気分転換を図りましょう!今回はストレッチ編です。ストレッチには筋肉をほぐすことで、疲労回復効果があるといわれています。

(踏み竹がなくても十分できる運動です。竹の代わりにタオルを持ってでもできます。)

踏み竹は、平らな場所に置き、転倒に注意して行ってね!  
10分程度を目安に実践してみてね!  
疲れを感じたら休憩してよん!



### ①足のうしろ全体のストレッチ



### ②太もものうしろのストレッチ



### ③脇腹のストレッチ



### ④背中ストレッチ



### ⑤胸のストレッチ



### ⑥深呼吸



区保健康長寿推進課 (☎381・7643)  
支保健康長寿推進課 (☎332・8140)

## 離乳食講習会

あかちゃんと一緒に参加できます♪ ご家族どなたでもぜひご参加ください!

対象	内容	日時・場所	
		区役所保健福祉センター別館	支所保健福祉センター
4か月児健診後 4～8か月児の保護者	簡単☆おいしい♪ ・離乳食の作り方のお話 ・デモンストレーション、試食(保護者のみ) ・メニュー(5か月～11か月)の展示 ・質問コーナー	7月9日(木) 13時半～14時半	7月3日(金) 13時15分～14時半
問い合わせ・申し込み先 (※当日の午前中までに、お申し込みください)		区保別子どもはぐくみ室 (☎392・5691)	支保子どもはぐくみ室 (☎332・9186)

## らくさいきのひろば

(支所1階ロビー 子育て支援スペース)での取組です!

自由参加です!

日時	タイトル、内容	実施団体
6月25日(木) 14時～15時半 7月9日(木) 10時～11時半	えほんとふれあおう! (絵本の読み聞かせ、貸し出し等)	洛西読み聞かせの会 協力:洛西図書館
7月13日(月) 10時15分～11時半	ぐんぐん☆ぶらす (自由遊び、交流タイム等)	共催:基幹ステーション (洛西地域の児童館) 京都市久世保育所 協力:支保子どもはぐくみ室
7月16日(木) 10～13時	ま～ぶりんぐ in らくさいきのひろば	つどいの広場ま～ぶりんぐ

問支所総務・防災担当 (☎332・9185、FAX332・8188、  
✉raku-chiikiriyoku@city.kyoto.lg.jp)

## たけにょん創作ぬりえ オリジナルカレンダーを配布中!

西京区のマスコットキャラクター「にしきょう・たけにょん」誕生5周年企画で募集した「たけにょん創作ぬりえ」。応募作品で「たけにょん5周年記念カレンダー」を作成しました。是非、身近なところでカレンダーをご活用ください。

どこで手に入れられるの?

●区役所・支所地域力推進室

●郵送もご利用ください

210円分の切手および返送先の住所を記入した封筒(角2～3サイズ)を問まで郵送いただくと、カレンダーをお送りします。

●区役所ホームページよりダウンロード

こちらからダウンロードできます

!無くなり次第、配布を終了します。

問区役所企画担当 (☎381・7158、〒615-8522 (住所記入不要))



## 新しい産業が西京 第7回 うまれるまち

株式会社FLOSFIA (西京区御陵大原1番29号)  
(京都市ベンチャー企業目利き委員会Aランク認定企業)

株式会社FLOSFIAは、京大発ベンチャーとして電力変換器の技術革新にチャレンジしています。新材料「酸化ガリウム」をパワー半導体に活用し、機器の小型化や電気ロスの低減を実現するべく、世界に先駆けて「酸化ガリウム」を用いた「GaO®デバイス」を開発、従来比最大9割の電力損失低減に成功しました。現在、最初の商品であるダイオードの量産準備中です。

ロボットの駆動回路や電気自動車をはじめ、エアコンや冷蔵庫などの生活家電、太陽光発電のパワーコンディショナなど、さまざまな電力変換器に搭載することで、エネルギー問題の解決に努めています。

このような大学の優れた研究成果を産業に応用することで、西京区から社会に貢献しています。

