



9月は「京都市新型コロナウイルス 感染防止徹底月間」です

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、本紙に掲載のイベント・行事は、今後、中止・変更になる場合があります。中止・変更については区役所ホームページをご覧ください。

区役所ホームページ (随時更新)

人との間隔をあけよう



2m
最低1m
ソーシャルディスタンス!

マスクでおでかけ



水分補給も忘れずに!

10月1日(木) 調査期日

国勢調査2020

調査回答はインターネットまたは郵送で!

新型コロナウイルス感染拡大防止対策として、調査員は調査票の回収に参りません。ご協力をお願いします。

区役所総務・防災担当 (☎381・7158)

▲京都市統計ポータル





100歳を迎えられた方々に心からお祝い申し上げます。
「予防は治療に勝る」。これは、オランダの思想家、エラスムスの言葉です。健康に長生きするために、まず「歩く」ことから取り組んでみましょう。
新型コロナウイルスの影響が長期に及んでいます。皆さまには、新しい生活スタイルを実践いただきつつ、毎日のくらしを楽しく健康的に過ごしていただきたいと存じます。

京都市長 門川 大作

8月18日現在
承諾を得られた方のみ順不同で掲載

鈴木 美代 (松陽)	杉本 スエ (松陽)	小泉 昂子 (松陽)	桐田 志恵子 (松陽)	杉本 富士 (榎原)	川崎 とよ (榎原)	門口 美代子 (榎原)	村田 政子 (川岡東)	福原 和子 (川岡東)	矢部 睦子 (桂東)	下嶋 清二 (桂東)	北川 鈴子 (桂東)	井上 操 (桂東)	大八木 ゆう (桂川)	澁谷 義雄 (桂)	今年度100歳を迎えられる区民の皆さまを紹介します。
長谷川 茂美 (大原野)	富阪 慶 (大原野)	津田 宏子 (大原野)	神山 美知子 (大原野)	川勝 千代子 (福西)	田中 房子 (境谷)	小松 澄子 (境谷)	日尾 かよ (新林)	榎 文子 (桂坂)	朝山 ギン (桂坂)	中川 ますゑ (大枝)	谷口 タツ (嵐山東)	神田 文男 (嵐山東)	榮田 きぬ子 (嵐山東)		

9月21日は敬老の日
100歳おめでとう
いざいます

「歩く」ことは健康長寿への第一歩!

歩くといいいことがたくさん!

主なウォーキングの効果

- 糖尿病の改善…血糖値が下がる
- 腰痛の改善…筋力や関節可動域が高まる
- 肥満の解消…体脂肪が減少する
- 心肺機能の強化
- …歩く習慣のある人ほど心血管疾患のリスクが低下する
- リラックス効果
- …一定時間続けることでセロトニンが分泌されリラックスする

西京ウォーキングマップも

区役所・支所の地域力推進室で配布中です!

ご活用ください!

区役所企画担当 (☎381・7158)

4面に「ふれあいウォーキング」など、歩く。イベントを載せているので見てほしいのら!



なでがめちゃん

「新しい生活スタイル」を守りながら歩いてほしいによん!



にしきょう・たけによん



かきぼん

熱中症には気を付けて!

熱中症にならないために、こまめに水分補給をしましょう。



歩く + 頭の体操

認知機能向上でフレイル予防も!

2つの課題を同時に行うことで脳の萎縮を抑えることができると考えられています。

《頭の体操》

- ・3の倍数の時に手を叩く
- ・100から7を引いていく
- ・しりとりをする
- ・1人じゃんけん など

100-7=93
93-7=86
86-7=79
79-7=72...

※歩行時は周辺に十分気を付けて取り組んでください。
※グループでの歩行時はマスクを着けましょう。

フレイルとは…

「健康」と「要介護」の中間状態(虚弱)。

早く気付いて、生活習慣を改善すれば、健康な状態に戻すことが可能です。

時…日時、時期 所…場所 対…対象 内…内容 定…定員 ￥…費用 要…必要な物 申…申し込み 問…問い合わせ 休…休日 !…注意

区保…区役所保健福祉センター 区保別…区役所保健福祉センター別館 支保…支所保健福祉センター 特に記載のないものについては、事前申込不要、料金無料

視覚に障害のある方を対象に点字版・文字拡大版・テープ版・CD(デジジー)版も発行。【問合せ】広報担当 (☎ 222-3094 FAX 213-0286)