体 力 測 定 会

地域のあつまりの場で、体力測定会を行っています。

【測定項目】

〇身長・体重 （BMI）
〇握力 （筋力）
〇パタカ測定 （口腔機能）
〇開眼片足立ち（バランス）
〇5M 歩行 （歩行機能）
〇骨密度・体組成検査 など

※ご希望があれば、包括支援センターへご相談ください。

塚本公園

ひいらぎクラブ

大根炊きのイベントの際の包括ブースにて

フレイル予防・勉強会

運動やリハビリ・栄養士・歯科衛生士など 専門の先生に講話や指導をお願いし、「運動」「口腔」「栄養」などフレイル（虚弱）予防に取り組んでいます。

※ご希望があれば、包括支援センターへご相談ください。

川端運動教室

JA 一乗寺女性会 オーラルフレイル

なでしこ A 勉強会「栄養」

公 園 体 操

閉川原公園

辻公園

地域 4 か所で公園体操が行われています。

毎金 9:00～
＊辻公園
＊後安堂公園
※後安堂公園は夏季（7-9 月）七町会館・8:30～へ変更
毎火 9:30～
＊閉川原公園
毎火 9:00～
＊塚本公園

きららかふぇ

前回講評だったクリスマスリースを昨年度も製作しました。

桜の飾りを製作している様子

参加者全員で簡単な体操もしています。

☆毎月第 3 土曜日
☆10:00～11:30
☆ 参 加 費 100 円 / 回（お茶代など）
※手芸品作成回は材料費別途必要となります。（年 4 回）

イベント・取り組み紹介

令和 7 年の春から初夏にかけて催されたイベントと年間を通じて実施されている介護予防の取り組みについてご紹介いたします。

多職種連携交流会

5 月中旬、修学院地域にある診療所の医師や介護保険事業所等との交流会が開催されました。医師の先生方とは電話や FAX 等でやりとりをすることはありますが、直接お会いして顔の知った関係を築く良い機会となりました。

南修健康すこやか学級

5 月下旬、修学院第一学区南修地域の健康すこやか学級が 2 年振りに開催されました。

当センターは血圧測定、介護予防に関する情報提供、介護保険の説明と詐欺予防の啓発を行いました。

たくさんの質問をいただくなど、ご参加の皆さんの熱心な様子が印象的でした。

地域ケア会議（II）

京都市では高齢者が住み慣れた地域での生活を継続できるよう、地域住民、医療福祉関係機関、行政が一体となって多様なニーズを持つ高齢者の暮らしを支援する取り組みを行っています。

そのひとつとして修学院圏域では年度初めに民生委員さん、老人福祉員さんと『地域ケア会議（II）』を開催しています（5 月中旬から 6 月中旬にかけて全 6 回）。ブロックごとに一人暮らしの高齢者の全戸訪問事業の名簿と地域福祉員の活動名簿の突合を行い、気になる方の情報を共有して個別支援につなげています。

修二健康すこやか学級

修学院第二学区社会福祉協議会様が毎月開催している『健康すこやか学級』に参加しています。

6 月は左京薬剤師会会長の藤田洋司先生に小学校での活動や薬の話をしていただきました。皆さん真剣に聞き入り、質問もされていました。またエクセレント修学院様は毎回趣向を凝らした企画を実施されていて、今回は七夕☆の色紙づくりでした。その他、左京区介護予防推進センター様が行う体操指導や、川柳と脳トレ、懐かしい歌の合唱など、いつも盛りだくさんの内容となっています。当センター職員に介護保険の相談をされる方もおられます。

日頃、地道に地域づくりされている皆さまと一緒に今後も活動できますようにと七夕に願いを込めました。