

### 世界一安心安全おもてなしのまち京都 下京区推進協議会～2019秋の陣～ 通学路点検安心安全パレード

10月5日、下京雅小学校新校舎の通学路となる松原通で、児童の安心安全に関する機運向上のため、下京中学校吹奏楽部の皆さんを先頭に啓発パレードを実施しました。これからも、「オール下京」で安心安全のまち下京区の推進に向けて取り組んでいきます！



☎ 地域力推進室防災担当(☎371-7164)

### ヒューマンライブラリー ～共に語り 共に感じあおう～

こころに病をお持ちの方に、自らの経験を語っていただき、こころの病とはどういったものか、障害のある人もない人も暮らしやすいまちにするにはどうすればよいかなどを考え、共に語り合います。

日時 12月9日(月) 14:00～16:00(受付 13:30～)  
場所 区役所4階会議室  
定員 50名(先着順)  
費用 無料  
申込み 11月18日(月)から電話または窓口で  
主催 下京こころのふれあいネットワーク



#### パネル・作品展示

下京こころのふれあいネットワーク構成団体の医療機関や施設の利用者の方々が制作された作品の展示と、活動紹介を中心としたパネル展示を行います。

日時 12月9日(月)～12月20日(金) 10:30～20:30  
場所 京都マルイ(四条河原町南東角)  
※展示会場はお問い合わせください。

☎ 障害保健福祉課障害難病支援担当(☎371-7217)

### 京都府交通対策協議会表彰

10月7日、区内で長年にわたり交通事故抑止など、地域の交通安全活動に顕著な功績のあった2名の方が、京都府交通対策協議会から表彰を受けられました。

城谷剛志さん (淳風)  
中村吉江さん (梅逕)

京都府交通対策協議会交通安全功労等表彰式



写真は中村吉江さん

### はじめよう！セルフメンテナンスヨガ

京都市スポーツ協会では、さまざまなスポーツ教室を実施しています。今回は、1月からはじまるヨガ教室の体験会を、1回のみワンコインで実施します。深い呼吸とともにヨガのポーズで心もカラダもリラックスしましょう。

日時 12月6日(金)、13日(金)、20日(金)  
いずれも10:30～11:30  
場所 下京地域体育館  
対象 16歳以上の方  
定員 各15名(先着順)  
費用 500円  
申込み 下京地域体育館(☎351-7510)に電話で



☎ 市スポーツ協会(☎315-4561)

### 下京マモル君のQ&A ～寒い時期の入浴にはご用心！～

☎ 下京消防署(☎361・4411)

入浴には、身体を清潔に保ち、リラックスできるなど様々な良い効果がありますが、寒い時期の入浴は「ヒートショック」による突然死の危険性もあるため注意が必要です。今回は、その予防法についてお話しします。

Q 「ヒートショック」になるとどうなるの？

A 暖かい部屋から寒い部屋へ移動すると、急激な温度変化によって、血圧が上下に大きく変動し、失神や不整脈などの原因となり、最悪の場合、突然死に至ることがあります。

Q なぜ入浴時の事故が増えているの？

A 高齢独居世帯の増加や各家庭にお風呂が普及したこと、入浴者の異変に気づきにくくなり、事態が悪化してから発見されることが原因の一つとなっています。

Q 入浴時の事故を予防するには？

A 浴槽のふたを開けたり、暖房器具を使って浴室や脱衣所を暖める。

・入浴前後にはしっかりと水分を取る。

・お湯はぬるめ(39～41℃)で設定し、長湯はしない。

・半身浴をすることで身体に負担がかからないようにする。

・食後すぐや飲酒時は血圧が下がりがやすすくなるため入浴を控える。

・家族でときどき声掛けをする。

この機会に皆さんの入浴習慣をチェックし、家庭内における事故を防ぐよう努めましょう。



### 京都ホンデリング ～本でひろがる支援の輪～

不要となった書籍などを寄贈していただき、その売却代金を京都犯罪被害者支援センターの活動の一助とする「京都ホンデリング」を実施します。

犯罪被害者週間である11月25日(月)～12月1日(日)に、区役所などで書籍などを受け付けますので、ご協力をお願いします。

※各施設によって実施日が異なる場合があります。  
※国際標準図書番号「ISBN」が付されたものに限りです。

☎ 市くらし安全推進課(☎222-3193)