

(広報資料)

令和2年7月20日
京都市下京区役所
担当：健康長寿推進課
電話：371-7292

区社協等と協働で実施する「自宅でできる健康づくり」啓発事業

～親子のための おうちで元気に過ごすヒント集～



「しもぎょう おうち時間」の発行について

下京区役所では、新型コロナウイルス感染拡大予防のための「新しい生活スタイル」を踏まえ、子育て世代から高齢者まであらゆる世代の「自宅でできる健康づくり」について、下京区社会福祉協議会をはじめとする関係機関と協働して情報発信し、同時に区民の皆様からの悩みや相談に応じるきっかけともなる啓発事業を実施しています。

この度、下京区役所による初回の発行として、～親子のための おうちで元気に過ごすヒント集～「しもぎょう おうち時間」を発行しましたので、下記のとおりお知らせします。

記

1 主な内容

- (1) 親子でからだを動かそう！
- (2) 親子で一緒にクッキングを楽しもう！
- (3) 「食育ぬりえ」で楽しくおうち食育♪
- (4) 親子で楽しく♪お口の体操
- (5) お父さん・お母さんの心のケア
- (6) 下京区社会福祉協議会等が発行する

「おうちでできる！シリーズ」(※後述)の紹介

2 対象者

就学前後の子とその親

3 規格と発行部数

リーフレット形式 (A3, フルカラー, 両面, 二つ折)
2,000部

4 配布

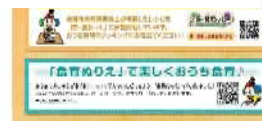
7月20日(月)から下京区役所や関係機関にて配布します(無料)。

5 その他

- (1) 今後、中高年の方を対象とした新たなヒント集(リーフレット)の発行を予定しています。
- (2) 詳細について

下京区役所のホームページより、リーフレットの電子版を御覧いただけます。

URL <<https://www.city.kyoto.lg.jp/shimogyo/page/0000271933.html>>



(※) 参考「おうちでできる！シリーズ」について

(1) 概要

下京区社会福祉協議会では、高齢者を対象としたリーフレット「おうちでできる！シリーズ」について、下京区役所や下京区地域介護予防推進センター、下京区内地域包括支援センター（下京西部、下京中部、下京東部、修徳、島原）と協働で記事を考案し、第1弾から第4弾まで、順次発行しています。

この「おうちでできる！シリーズ」と下京区役所発行の「おうちで元気に過ごすヒント集」は、互いの協力により周知され、区民による健康づくりのほか、関係機関による区民への見守り活動等に利用されます。

(2) 詳細について

下京区役所のホームページより、御確認ください。

URL <<https://www.city.kyoto.lg.jp/shimogyo/page/0000270441.html>>

6 問合せ先

下京区役所健康長寿推進課 健康長寿推進担当 電話 371-7292