

9/15
2025

下京のひびき

市民しんぶん下京区版 下京区役所

秋の健康づくり特集

心も体も長く健康でいるために、
まずは参加することから始めてみませんか？

健康にご活躍されている方に秘訣をお聞きました！

食事は、出来合いのものを買わず、自分の口に合うものを作ることで、減塩を心掛けています。

また、特別な運動はしていませんが、買い物や用事で外に出て歩いたり、毎日のこまめな家の掃除は欠かせません。

地域やこれまでのつながり・関わりは大切にしています。人に会うことができ、お話しする機会にもなり、元気をいただいています。

健康の秘訣は「普段の生活の積み重ね」から。

皆様も、一日一日を大切に。

皆山連合会会長 西脇悦子さん

9月15日は敬老の日 百歳おめでとうございます！

百歳を迎えられた皆様へのお祝いメッセージ

百歳の大きな節目を迎えられた皆様に、心からお祝い申し上げます。

皆様は、大正から令和へと、激動の時代を力強く歩まれてきました。これまでの人生で、多くの喜びと共に御苦労も重ねて来られたことでしょう。皆様の歩まれた軌跡は、私たち後進の道しるべとなり、希望となるものです。

今、先行きが見通しにくい時代になっています。そんな時だからこそ、皆様の記憶や経験を大切に、次の世代へと継承していくことが、すべての人々に「居場所」と「出番」のある社会を実現し、京都の輝かしい未来へとつながります。

京都市といたしましても引き続き、互いにつながり、支え合い、生きがいを持って活躍できるまちづくりに取り組んでまいります。

これからの皆様の人生が、健やかに、穏やかな日々であることを、祈念いたします。

令和7年9月 京都市長 松井孝治

第27回「みなみ・下京健康まつり」
健康寿命をのばそう！～いきいき生活のコツ～

健康づくりのヒントがいっぱい！
ぜひお誘い合わせの上、ご参加ください。

日時 10月4日(土) 14:30～17:15
(14:10～オープニングセレモニー)

場所 南区役所別館 1階

内容

【ステージコーナー】

●講演
「お口のフレイル(オーラルフレイル)を
予防しましょう！
～安全においしく食べ続けるために～」
講師：京都光華大学 看護福祉リハビリテーション
学部 福祉リハビリテーション学科 言語聴覚専攻 教授
言語聴覚士 関道子先生

●健康川柳「すこやか大賞」表彰式

【健康ブース】(スタンブラリー)

●医師、歯科医師、薬剤師、看護師、
栄養士等による健康相談

●各種健康測定(血圧、体脂肪、脳・
上肢運動機能、骨密度測定等)
いろいろな体験ブースがあります。
スタンブラリー達成者には粗品進呈！
★豪華賞品が当たる!?お楽しみ抽
選会もあります！

費用 無料 申込み 不要 主催 みなみ・下京健康まつり実行委員会

☎ 地域支援担当(☎371-7214)

2025年度市民公開講座

人生100年時代！今をどう生きるか
心を通わせる、かかわりのかたち

忠犬ハチ公の物語から、「生きる意味」について
考えてみませんか。

日時 11月22日(土) 14:00～16:00(受付13:30～)

場所 京都産業会館ホール 北室(京都経済センター2階)

内容 佐藤泰子氏(京都大学大学院 人間・環境学研究科 研究員)による講話
「忠犬ハチ公はなぜ待ち続けて死んだのか
～生きる意味は間(あわい)に～」

対象 下京区・南区・東山区在住の方

定員 200名(先着順)

費用 無料

申込み 9月22日(月)～11月14日(金)
電話または右記申込みフォームにて

☎ 京都市下京区・南区・東山区在宅医療・介護連携支援センター
(☎693-8677)

京(今日)からはじめる『骨活』習慣
～骨密度測定をしてみましょう～

中高年になると、骨粗しょう症のリスクが高くなります。
骨密度測定で現状を知り、丈夫な骨づくりを始めませんか。

日時 10月24日(金) 13:30～15:30(受付13:15～)

場所 区役所4階 第1・2会議室
※受付が済んだ方から順次骨密度測定を行います。

内容

①骨密度測定・ストレッチ

②医師による講話
●骨粗しょう症について ●骨密度測定結果説明

③管理栄養士による講話
●骨を守る食生活のヒント

対象 区内在住40歳以上の方

定員 30名(先着順) 費用 無料

持ち物 筆記用具、飲み物 ※素足になりやすい服装でお越しください。

申込み 9月22日(月)～10月10日(金)
右記申込みフォーム、電話または区役所2階26番窓口にて

☎ 健康長寿推進担当(☎371-7292)

食育セミナー
65歳からの栄養改善教室

楽しく作って、バランス良く食べられる
中華風の献立です！

日時 11月5日(水) 10:00～12:30(受付9:45～)

場所 区役所2階 栄養指導室
(受付 区役所2階23番窓口)

内容

●調理実習・試食
「お手軽!中華献立」(グループクッキング)

●管理栄養師によるお話「フレイル予防」

対象 区内在住65歳以上の方

定員 12名(先着順)

費用 500円

持ち物 エプロン、三角巾(スカーフなど)、
手ふきタオル、マスク
(上履き・水分補給用の飲み物持参可)

申込み 9月24日(水)～10月24日(金)
電話または区役所2階26番窓口にて

☎ 健康長寿推進担当(☎371-7292)

献立

○さつまいもごはん

○包まないシュウマイ

○中華風 卵とじ

○人参のごま和え

○簡単バナナアイス