市民向け共同公開講座 京都市「学まち連携大学」促進事業

「京のやくたちばなし(薬)(橘)～健康で豊かに暮らすコツ～」

京都橘大学と京都薬科大学の教員が、全3回にわたって健康に役立つ話をお届けします。

第1回「認知症にまつわるやくたちばなし」
日時 7月10日(土)午前10時～正午 会場 京都薬科大学
●「アルツハイマー病の現状と今後～脳の免疫力と脳の若返り～」
●「知っていますか？ 認知症と間違えやすい高齢者てんかん」

第2回「最期まで自分らしく生きるためのやくたちばなし」
日時 9月4日(土)午前10時～正午 会場 京都薬科大学
●「いつまでも自分らしく過ごすために～知ろう！緩和ケア、伝えよう！自分の気持ちを～」
●「癌との闘いを支えた書道～最期まで筆を放さなかったA子さんのこと～」

第3回「『食』と『住』のやくたちばなし」
日時 11月6日(土)午前10時～正午 会場 京都薬科大学
●「健康食品ってなんですか？」
●「京町家の知恵を生かして健康的に暮らす」

受講料 無料 定員 150名
申込方法 申込フォーム(右上のQRコード)、E-mail、電話のいずれかにより
①講座名(京のやくたちばなし)・受講希望回 ②氏名(漢字・ふりがな)
③郵便番号 ④住所 ⑤電話番号 ⑥職業 を添えてお申込みください。
主催 京都橘大学、京都薬科大学
申込み・問合せ 京都橘大学 エクステンションセンター
(☎574-4335、E-mail extension@tachibana-u.ac.jp)

京都橘大学が「在宅での過ごし方」動画を公開中！

～フレイル予防にお役立てください～

京都橘大学では、地域住民の健康づくりを支援するため、「在宅での過ごし方」動画を制作し、ホームページで公開しています。

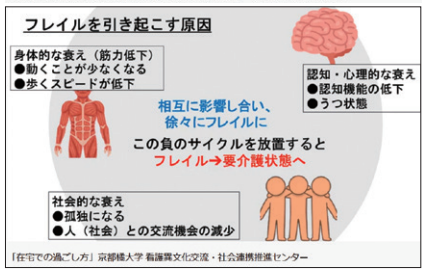
コロナ禍により行動の自粛が求められる中、自宅でもできるフレイル(虚弱)予防の運動方法を紹介しています。

また、コロナ収束後の生活を考え、体力づくりを今からしておこうというコンセプトのもと、フレイルになる原因や対策についての解説も付けています。

ぜひご覧いただき、お役立てください。

問合せ 京都橘大学 広報課
(☎574-4112)

「在宅での過ごし方」京都橘大学 看護異文化交流・社会連携推進センター



「在宅での過ごし方」京都橘大学 看護異文化交流・社会連携推進センター

こちらからご覧ください

不動産(空き家等)活用相談窓口のご案内

日時 7月6日(火)
❶午後1時30分～2時10分
❷午後2時20分～3時
❸午後3時10分～3時50分
場所 山科区役所2階 第2会議室
定員 3組(先着順・1組2名まで)
申込み 6月15日(火)から7月2日(金)に、『京都いつでもコール(☎661-3755)』まで、①氏名 ②電話番号 ③日時 ④会場 ⑤相談物件の住所 ⑥相談概要 をお伝えください。
問合せ 市まち再生・創造推進室 空き家対策担当
(☎222-3503)

コロナ禍での熱中症予防

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも多く発生しています。
特にコロナ禍で生活様式が変化した現在では、外出自粛による運動不足やマスク着用などから、熱中症リスクがさらに高まっています。
これまでの熱中症予防法に加えて、新たな生活様式での予防法も身につけておきましょう。

いつもの熱中症予防
喉が渇く前にこまめな水分補給
無理せずエアコン・扇風機を活用して暑さ対策
バランスの取れた食事と休養
ウォーキングやストレッチなど適度に汗をかく運動の習慣化

＋

コロナ禍での熱中症予防
★適宜マスクを外す
屋外で人との距離を2m以上確保できればマスクを外して休憩
マスク着用時は負荷のかかる作業や運動を避ける
★冷房時でもこまめな換気で空気を入れ替える
★暑さを避ける
屋外でも3密(密集・密接・密閉)を避け、日陰や風通しの良い場所へ
★日頃からの体調管理の徹底
毎朝の体温測定と健康チェックにより平熱を知ることで発熱の早期発見

問合せ 区健康長寿推進課 健康長寿推進担当(☎592-3222)

資源物の移動式拠点回収を実施します！

リサイクル可能な「資源物」を、まち美化事務所が地域の身近な場所に出向いて回収します！

日時		場所
6月24日(木)	いずれも午後2時～3時	泉玉公園(勧修寺西北出町118)
		小野荘司(小町台)公園(小野荘司町6-4)
6月25日(金)		音羽小学校(音羽森廻り町32)
		小金塚集会所(四ノ宮小金塚1-7)
7月1日(木)		西射庭ノ上公園(西野山射庭ノ上町192-5)
		清水焼団地公園(川田清水焼団地町9-1)
7月8日(木)		高岩東公園(大塚高岩12-99)
		大塚自治会館(大塚野溝町86)
7月15日(木)		御所田公園(大宅御所田町88-5)
		椥辻中在家公園(椥辻中在家町28-428)

問合せ 山科まち美化事務所(☎573-2457)
山科エコまちステーション(☎366-0184)

新型コロナワクチン接種(無料)について

区役所では予約を受け付けておりません。

●65歳以上の方の予約を開始しています。
●集団接種の予約方法は先着順から希望者全員の登録制に変更しています。「先着順にしない」ことで、7月末までに確実に接種していただけるようにします。

	接種場所	予約方法
個別接種希望者	診療所・病院等	お近くの診療所・病院等へ ※持病がある方には個別接種を推奨しています。
集団接種希望者	山科区役所等	ポータルサイト・コールセンターへ ⇒京都市が受付(登録)し、順次(接種日から概ね1週間前)、接種日時・場所をご案内(指定)します。

ポータルサイト
※最新情報はポータルサイトよりご確認ください
京都市 コロナワクチン 検索

コールセンター
☎0570-040808
☎950-0808 FAX 950-0809
受付時間 午前8時30分～午後5時30分
土曜日・日曜日・祝日も受付