

生 楽 笑 楽

2025年10月 第50号

高齢サポート・下京中部（京都市下京・中部地域包括支援センター）

担当学区：安寧・梅逕・植松・醒泉・格致

〒600-8233 下京区西洞院通堀小路上の北不動堂町573番地

電話：075-361-2141 FAX：075-361-2145

開所時間：月～金 8:30～17:00（土・日・祝・年末年始休み）



高齢サポートとは京都市が委託運営している公的な相談窓口です。

保健師等、社会福祉士、主任介護支援専門員が在籍し、みなさまからのご相談に応じます。

- 介護に関する困りごと ■ 健康維持に関すること
- 成年後見制度に関する事 ■ 高齢者虐待に関する事…等々

- ◇ 新しい職員が入りました。よろしくおねがいします。
中尾佳奈 保健師(写真向かって下段右)
これからよろしく願いいたします。
皆さんに早く覚えていただけるように
精一杯がんばります。



～植松公園「楽笑楽生」ラジオ体操～



一緒に体操しましょう！

開催場所：植松公園

開催日時：毎週木曜日 朝9:00～

※祝日・年末年始・暴風・雨中止

/小雨決行：朝8時の時点で判断

自由参加：動きやすい服装、タオル、水分、スタンプカード

～下京男塾お仲間大募集～

去年5月に関西テレビ「よ～いどん！」の
円広志さんが下京男塾メンバーの
Kさん宅にいられました。Kさんの落語
の師匠である楽亭じゆげむさんが人間
国宝として取材されました。

左からKさん、楽亭じゆげむさん

円広志さん、Kさんの妹さん



下京男塾のメンバーを募集しています！
福祉関係の集いにメンバーがコーヒーの提供を
行ったり、高齢者や障害者施設を訪ねて
ゲームなどの活動を行っている定年退職後の男性
のボランティア団体です！

やりがいも感じられる活動です！
コーヒー好きの方も是非！！
参加お待ちしております！



下京男塾の
キャラクター
名前はまだ考え中
だそうです！

興味のある方は下京区社会福祉協議会(☎075-361-1881)まで
ご連絡をお願いします。

高齢サポート・下京中部

公式Instagram

定期的に情報発信中！



高齢サポート・下京中部

公式LINE

定期的に情報発信中！



個人情報保護法に基づき、本紙に掲載しております写真等につきましては、利用者さま等に掲載に了解を得ています

【今回の記者】

こんにちは！（専）京都中央看護保健大学校4年生の岩井と高井です！

9月22日～10月2日まで実習をさせていただきました。

実習では地域の様々な活動に参加させていただき、地域の方々とたくさん話すことが出来てとても楽しかったです！今回の経験を活かしてこれからも頑張っていきたいと思います。ありがとうございました♪



梅逕ほっこりクラブに参加しました！

地域の皆さんとラジオ体操やストレッチなどを一緒に行いました。楽しい
雰囲気できれいあい活動されているのが印象的でした！

会場：梅逕ふれあいサロン(元梅逕中学校)

毎週金曜日 時間：10:00～11:30

持ち物：上靴・手拭い・水筒・マスク着用

年会費：700円

参加お待ちしております！



\\\\ 高齢者なんでも相談会 ///

開催日時：令和7年11月29日(土)

受付：12時30分～15時30分

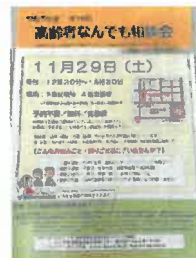
開催場所：下京区役所 4階会議室

予約不要／無料／先着順

～こんなお悩み事や困り事はございませんか？～

- ・介護や福祉、医療、ターミナルケア、老後の住まい、摂食・嚥下など生活に關わるご相談
- ・相続や不動産、成年後見制度など法律問題のお悩み

法律、福祉・介護、医療、その他多くの専門職が対応いたします。



インフルエンザをみんなで防ごう！

主な症状：発熱・頭痛・関節痛・のどの痛み・倦怠感

① インフルエンザにかからないために、しっかり手洗いをしましょう！

流水や石けんによる手洗いは、手や指などについた
インフルエンザウイルスを洗い流すのに有効です。



② インフルエンザの予防接種が推奨されています！

インフルエンザにかかっても重くならないよう、予防接種が推奨
されています。予防接種を希望する場合は、医療機関に相談しましょう。

*十分な睡眠と栄養、室内の加温・換気を忘れずに