

## 地域に『あったらいいな!』を創りませんか？

### 西京区地域支え合い活動創出コーディネーター※が応援します！

「みんなが気軽に集える居場所を創りたいな…」、「地域でなにか役立てることはないかな？」とお考えのあなた、地域での支え合いの仕組みづくりをコーディネーターがお手伝いします。一緒に「あったらいいな!」を創りましょう。

『西京区地域支え合い活動創出コーディネーター』までお気軽にご相談ください。

※京都市が、地域で高齢者を支えていくために必要な生活支援サービスの創出や担い手の養成、ネットワークの構築を目的として各区社会福祉協議会に配置しているコーディネーターです。

### 西京区福祉総合マップ

#### (高齢者の居場所)のご紹介

ホームページはこちら▶▶

西京区内の高齢者等の居場所(通いの場)をホームページに掲載しています。居場所に参加してみたい方、運営をされている方など、ぜひご覧ください。また、居場所情報に関して掲載希望がある場合にも、西京区地域支え合い活動創出コーディネーターまでご覧ください。



**連絡先** 西京区社会福祉協議会 TEL:075-394-5711 メール:office@kn-cosw.jp

## 地域のお宝情報

### 始めてみませんか？ ラジオ体操

今回は、「いつでも、どこでも、だれでも」と手軽に取り組める体操である『ラジオ体操』についてご紹介します！2028年でラジオ体操は100周年を迎えるようです

#### ラジオ体操の効果



全身をまんべんなく動かし、全身の筋肉をバランスよく使うことが出来る全身運動！  
姿勢を意識することで運動の効果が上がります  
ラジオ体操をきっかけに健康づくりやケガ・転倒予防、こころの健康、社会参加につながっています

#### ポイント

- ◎ 指先までしっかりと伸ばす
- ◎ 呼吸をしながら行う
- ◎ 動かしている筋に集中して行う

立位でも座位でも行えるので是非、冬の運動不足に取り入れてみてはいかがでしょうか

公益財団法人長寿科学復興財団 HP 参照

ラジオ体操の効果 NPO 法人全国ラジオ体操連盟 HP 参照

### - 今月の事業所紹介 - 葉音デイサービス

民家を改修した、ご利用定員 10 名のデイサービスです。

『みんなが笑顔ならいいな』をモットーに皆様に楽しんでいただける事業所を目指しています。



〒615-8255

京都市西京区山田箱塚町 28-135

地域密着型通所介護 葉音デイサービス

TEL075-963-6036 (水曜定休)