

## 西京区地域支え合い活動入門講座

# シニアキャリアのつくり方とたしなみ

「おもろかったなあ」と言える後半人生のために

今後の人生をどう“おもろく・わがまま”に  
過ごしていくのかを一緒に考えましょう



**開催日時** 令和4年3月18日(金) 13:30~16:00

**場所** 洛西総合庁舎2階 大会議室 事前申込み制(定員30名先着順)

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止・変更になる場合があります。

**お問い合わせ** 西京区地域支え合い活動創出コーディネーター  
(西京区社会福祉協議会) TEL ☎075-394-5711

**参加無料**

※地域支え合い活動創出コーディネーターとは

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

## 地域の**お宝**情報

### プラス10(テン)から始めよう

今より10分多く身体を動かすことで簡単に健康づくりに取り組むことができます。

高齢者(65歳以上)の運動の目安は、  
**強度を問わず、毎日40分の身体活動**  
でフレイルや生活習慣病、認知症などの予防につながります。

でもそんなに運動できない...  という方

まずは

**10分多く歩いてみよう!**

10分歩くと

歩数は約1000歩

距離は約600~700m



参考文献 厚生労働省 健康づくりのための身体活動基準2013

### —今月の事業所紹介—

## 京都桂ケアセンターよそ風

デイサービス、ショートステイ、訪問介護、居宅介護支援事業所の複合施設です。在宅生活の継続に向けて、安心して過ごしていただける空間づくりを心掛けています。

〒615-8234

京都市西京区御陵塚ノ越町 24-1

京都桂ケアセンターよそ風

TEL ☎ 075-391-1550

FAX ☎ 075-391-1553

