

# ほくほく北部 ほほえみ包括



令和3年  
10月発行 第3号  
発行元：京都市西京・北部  
地域包括支援センター

## ひろげませんか？【通いの場】

【通いの場】とは、みなさんが主体となって、気軽に集い、様々な年齢・経験・趣味・特技をもったみなさんと交流でき、地域の方々とのつながりの場所です。京都市西京区地域介護予防推進センターでは、皆さんの身近な場所に【通いの場】がたくさんできることを願って自主グループづくりを支援させていただいています。現在では「**あおぞら体操**」など地域の皆さんが主体の自主グループがあり、【通いの場】となっています。



この活動が出来て  
楽しくて仕方ない

一日の始まりで  
元気になる

出来ることが  
どんどん増えた

嬉しい声がたくさん！

お問い合わせ・ご相談はこちら

京都市西京区地域介護予防推進センター  
☎075-392-7874

## 地域の**お宝**情報

### いきいきエイジング教室

1つの教室をかわら版にまとめました



おうち時間で取り組めるフレイル予防が盛りだくさん！  
読んでみたい方はぜひ、お問い合わせ下さい♪

問い合わせ：TEL ☎ 075-392-7817  
京都市西京・北部地域包括支援センター  
(高齢サポート・西京北部)

西京医師会 区民公開講座 2021

### 人生の最期の迎え方3

～がんとともに自分らしく生きる～

日時：令和3年 11月6日(土) 午後2時～4時

場所：京都市西文化会館ウエステイホール

事前申込み制

入場無料 申込みはこちら↓

TEL ☎ 075-874-7708

お問い合わせ：一般社団法人西京医師会

西京区在宅医療・介護連携支援センター 上記番号まで

小規模多機能型居宅介護

### 京都厚生園松尾の家

ご本人の生活スタイルや思いを尊重し、通い・訪問・泊りの支援を柔軟に組み合わせながら、「自分らしく住み慣れた地域での生活」が継続できるようにご支援させていただきます。

〒615-8283 京都市西京区松尾井戸町 36 番地

TEL ☎ 075-392-1383 相談窓口担当：志田彰大

活動紹介しています！ 検索⇒「松尾の家ブログ」

