

だいご 醍醐

ふれあい・支え合い

マップ 第1弾

南東エリア

ご近所の魅力を再発見！
身近に利用できる、出会える、
ほっとひと息つける場所を集めました。
新たな出会いとふれあいを探しに、
マップを持って出かけましょう！

お名前



- 地図上の記号について
- 地下鉄東西線
 - 醍醐コミュニティバスの停留所
 - 京阪バスの停留所
 - 公園
 - だいご公園体操
 - 利用できる場所
 - ひと息つける場所
 - 福祉施設内のカフェ
 - 高齢者のことを相談できる場所

ここが私の おすすめスポット

きれいな景色、美味しい食べ物、
思わず立ち寄りたくなる場所など

絵・写真

★おすすめポイント

これが私の お散歩コース

↓

↓

↓

↓

地図に直接書き込むのも楽しいですよ！

1 同じ場所で写真をとろう♪

ここはどこでしょう

地図上に場所を書き込みましょう

ヒント

大道りから少し入ると大きな二本の木と鳥居が見えます。



ヒント

団地の中にある公園です。

タコです

イカです



ヒント

ひの見やぐらです。隣にバス停のベンチがあります。

醍醐コミュニティバス

「醍醐コミュニティバス」は、醍醐地域における企業や団体の協力のもと、地域住民自らが企画・運営している画期的な地域バスであり、醍醐地域をくまなく走っています。

醍醐観光だけでなく、醍醐地域の皆さんの通勤や通学、買い物やちょっとしたお出掛けなど、生活の中の移動手段としてもとても便利です。是非、ご利用ください。

路線図、時刻表はこちらからご確認ください。



路線図



時刻表

介護予防小ネタコーナー

京都市深草・醍醐地域介護予防推進センターの職員さんに聞きました！

日本人は1日約7時間座って過ごしていて、その時間は世界トップクラスとも言われています。ご自宅で1日中座っていると、糖尿病や肥満、がん、認知症などの健康リスクを高めたり、寿命を縮めるとも言われています。

その予防法としてウォーキングがオススメです。ウォーキングの効果は身体面だけでなく、精神面にも効果があります。特に醍醐は四季折々美しく、綺麗な景色を観ることは、気分転換やリラックス作用もあり素晴らしいですね。成人の1日の理想的な歩数は8000歩と言われていますが、いきなり1日8000歩を歩くのは身体を痛める可能性もあります。ご自身の体力に合わせて楽しく歩いてみましょう。

歩くpoint!

- 1 歩幅は無理のない範囲でできるだけ大股に。
- 2 かかとで着地し、つま先で地面を蹴りましょう。
- 3 ひじを曲げて腕を後ろに振りながら歩きましょう。
- 4 水分補給用の飲み物と、汗をかいたときのタオルも忘れずに。



だいが公園体操

みんなで簡単な体操を楽しみませんか？
申込みは不要です。自由にご参加下さい♪
注意：雨天、祝日などお休みの日もあります。



この『のぼり』が開催の目印です。のぼりの無い時は中止です。

具合の悪い方や、医師から運動を止められている方の参加はご遠慮下さい。公園体操参加中の事故は自己責任である事をご理解下さい。

《お問い合わせ》

- ◆高齢サポート・醍醐北部
 - ◆高齢サポート・醍醐南部
 - ◆京都市深草・醍醐地域介護予防推進センター
- [協力] 京都橘大学健康科学部 安彦鉄平先生

利用できる場所

- ・無人販売
- ・移動販売



採れたての新鮮なお野菜を身近な場所で購入することができます。お手頃な価格も魅力です。お散歩途中に覗いてみてはいかがでしょうか。※日によっては入荷していないこともありますのでご了承ください。

ヒューマンライフケア伏見グループホームの駐車場



月2回、どなたでもご利用できる移動コンビニ（ローソン）が来ています。実施の日時は、施設前の掲示板に随時ご案内が出ていますのでご覧ください。

ひと息つける場所

醍醐いきいき市民活動センター横の高齢者ふれあいサロンは、どなたでもお部屋でゆっくり座ってお喋りできるスペースです。月・水・木・金・土の10:00~16:30開室。スタッフ常駐。

公園やバス停のベンチでもほっとひと息。お買い物やお散歩の途中にひと休みできるベンチを探して、地図に書き込んでみましょう！

カフェでほっとひと息

福祉施設内にある どなたでも立ち寄れるカフェです

1 カフェ&ショップ ふらっと

営業 平日9:00~16:00(土・日・祝休み)

おすすめポイント

月に一度(第1水曜日午後1時~3時)、醍醐いきいき市民活動センターと協力で「ふらっと相談カフェ」を開催しています！



2 コミュニティカフェ工房 ひのぼっこ

営業 10:00~16:30(木・日休み)

おすすめポイント



「くらしの保健室日野」では、月1回(第3木曜日午後1時半~2時半)、看護師等が健康相談や介護予防体操などを行っています！

3 カフェぷらんたん

営業 11:00~16:00(日、祝、第1月曜休み)

おすすめポイント

エントランスの脇にある樹齢70年以上の大きな桜の木が目印です。芝生が広がるお庭も楽しめます！



2 同じ場所で写真をとろう♪

ここはどこでしょう

地図上に場所を書き込みましょう

ヒント

坂を上ると引退した市電が見られます。



カ



ヒント

大きなやまもの木があるお寺のお不動さんです。

高齢者のことを相談できる場所

- 地域包括支援センター
高齢サポート・醍醐北部 電話：571-3560
高齢サポート・醍醐南部 電話：572-6572
- 在宅介護支援センター
春日丘居宅介護支援センター 電話：574-0610
老人介護支援センター ヴィラ端山 電話：573-8197
- 京都市深草・醍醐地域介護予防推進センター 電話：641-2543
- 伏見区役所醍醐支所保健福祉センター
健康長寿推進課 健康長寿推進担当 電話：571-6747
- 京都市伏見区社会福祉協議会
醍醐分室 電話：575-2070

2021年3月

発行/京都市地域支え合い活動創出事業
伏見区地域支え合い活動創出コーディネーター*
(京都市伏見区社会福祉協議会)
京都市伏見区醍醐高畑町 30-1
京都市醍醐老人福祉センター内
TEL:075-575-2070 FAX:075-573-8314

*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。