

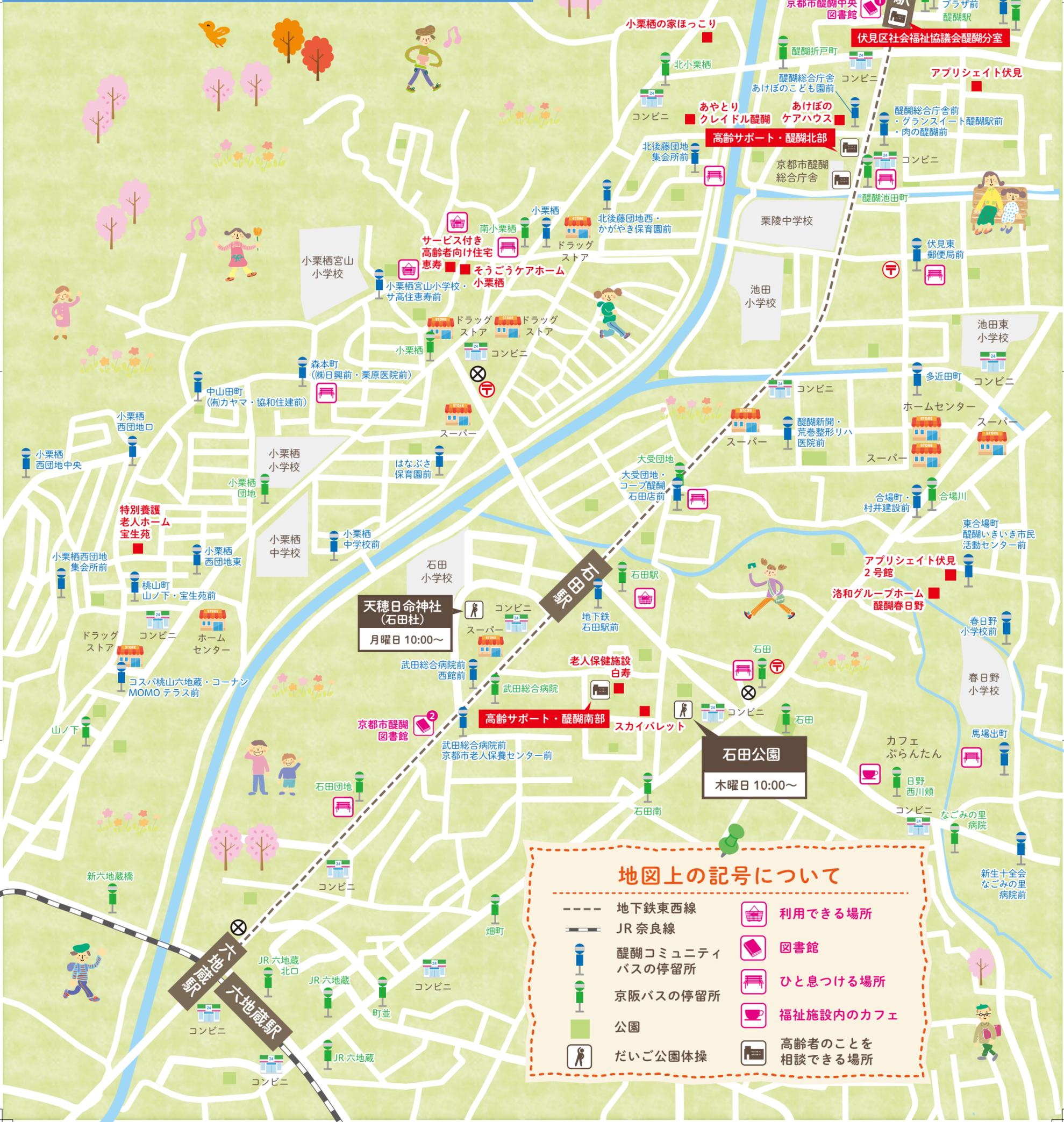
お名前

醍醐ふれあい支え合いマップ

第2弾

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！

西
エリア



折戸公園
月曜日 9:30～

天穂日命神社 (石田社)
月曜日 10:00～

石田公園
木曜日 10:00～

地図上の記号について

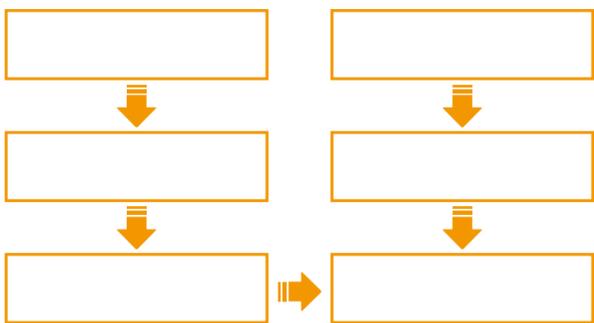
	地下鉄東西線		利用できる場所
	JR 奈良線		図書館
	醍醐コミュニティバスの停留所		ひと息つける場所
	京阪バスの停留所		福祉施設内のカフェ
	公園		高齢者のことを相談できる場所
	だいが公園体操		

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

★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！

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！

コロナ禍で外出する機会が減ってしまい、運動不足と感じている方も多いのではないのでしょうか。そんな時に特別な準備を必要とせず、手軽に始められるのがウォーキングです。ウォーキングには心肺機能の向上、高血糖・脂質異常症・高血圧の改善、ストレスの解消・心のリフレッシュなど様々な効果が期待出来ると言われています。

ウォーキングを始めるにあたって気をつける事として、普段運動習慣のない方や、体力や歩行に自信がない方がいきなり沢山歩いたり、速く歩いたりすると健康を損なうおそれがあります。まずは今よりも身体を動かす時間を増やす事、毎日の習慣としてウォーキングを続ける事を意識してみましょう。また、ウォーキング前後のストレッチやこまめな水分補給も忘れずに。

ウォーキングが楽しくなるコツ

- ① 歩数計を身につけて歩く
- ② 歩きやすい運動靴を買ってみる
- ③ 歩くコースにお気に入りの休憩スポットを作る
- ④ 水分補給用の飲み物と、たまにはいつもと違うコースを歩いて、より醍醐の景色を感じる



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

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。



1 京都市醍醐中央図書館

醍醐中央図書館は、交通至便な地下鉄・醍醐駅のターミナルビルの4階にあり、図書約23万5千冊、視聴覚資料約2万点を備えています。

主な取組みとして

- ・病院等へのアウトリーチ活動（オレンジカフェでの紙芝居の実演等）
- ・視覚に障害がある方への対面朗読
- ・「名画上映会」、「バリアフリー映画会」、各種講座、講演会等の生涯学習事業
- ・認知症にやさしい小さな本棚、がん情報コーナーの設置など



開館時間 開館時間は変更になる場合もございます。HPや電話でご確認の上、ご来館ください。
電話番号：075-575-2584

休館日 火曜日(火曜日が祝日の場合は翌平日)、年末年始

2 京都市醍醐図書館

閲覧室の大きな窓からは満開の桜や紅葉等、四季折々の景色が読書とともに楽しめます。

毎月の「おたのしみ会」や「小学校・保育園への出前読み聞かせ」等、読書に関心を持っていただくための行事も行っています。「育児書コーナー」や「認知症にやさしい小さな本棚」も充実し、超少子高齢化時代に地域の課題解決に役立つ図書館として、地域をサポートしています。



開館時間 開館時間は変更になる場合もございます。HPや電話でご確認の上、ご来館ください。
電話番号：075-572-0700

休館日 火曜日(火曜日が祝日の場合は翌平日)、年末年始

1 2 認知症にやさしい 小さな本棚

2025年には「65歳以上の高齢者の約5人に1人」が認知症となる時代がやってくると言われています。もし認知症になっても、安心して住み慣れた地域で暮らしたいですね。「認知症の人が暮らしやすい街は、みんなにとっても暮らしやすい街！」そんな地域づくりにも少しでもお役に立ちたいと「認知症にやさしい本棚」を設けています。

認知症が心配な方、認知症家族をお持ちの方、まだまだお若い方も…どうぞ手に取ってご覧ください。



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
小栗栖宮山
小学校の近くに
あります。



ヒント
だいが公園体操を
行ってる場所の
近くに
あります。

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
- 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

2022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。