

京都市深草・南部地域包括支援センター(高齢サポート深草・南部)より

# シニアのための スマホカフェ

日頃より当センターの活動に、ご理解とご協力を賜りありがとうございます。  
今回は、今年度からオープンした「スマホカフェ」について、お話しさせていただきます。

皆様スマートフォンお持ちですか？今や若い人の物だけではないスマホ。ただの携帯電話とは違い、その使い道は多種多様です。「スマホ持っているけど、なんだか怖くてつかいこなせてない」「ラインをはじめてみたいけどどうやったらいいの？」「コンサートを申し込みたいけどQRコードって何？」などスマホに関する疑問や不安を抱えておられるという話をよくお聞きします。「スマホ教室」で勉強するのではなく、カフェのようなゆったりした空間の中で、気軽にスマホやデジタル機器に関するあれこれを、おしゃべりを楽しみながら解決に近づけたら良いなあという思いでスタートしました。スマホカフェは、スマホについての講習を受けたスマホコンシェルジュさんにご協力頂いており、色々とお話を聞いて一緒に考えてくださいます。

うっかり水分をこぼしてスマホが故障すると困るので、カフェといってもお茶は出ませんが、スマホを片手に一緒に楽しい時間を過ごしませんか？ご興味おありの方は南部包括までお問い合わせください。

記 武田

日時：毎月 第3月曜日  
10時から11時頃  
参加費：200円(場所代)  
場所：「ふれあいOKADA」  
(京都市伏見区墨染町741)  
定員：5名程度

スマホカフェを開催できる場所を探しています。ご自宅の空き部屋やリビングなど、少人数でゆったりとはじめてみませんか？ご興味あれば南部包括までお問い合わせ下さい。



シニアのための  
スマホカフェ  
オープンしてます！

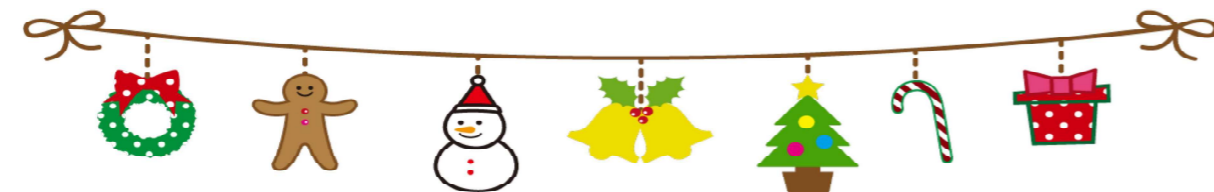
「スマホを便利に使ってみたい！でも画面は暗いし、ボタンは小さくて・・・という方ありませんか？講習を受けたスマホコンシェルジュがみなさんのスマホの疑問にお答えします。みんなでおしゃべりしながらスマホは楽しく使えますよ！」

日時：毎月 第3月曜日  
10時から11時頃  
場所：京都市伏見区墨染町741  
「ふれあいOKADA」  
参加費：200円(場所代として)  
内容：ラインの使い方やQRコードの読み取りなど、これからスマホを使いこなしたいと思っている方が対象です。  
定員：5名程度 ※先着順 次回 6月 17日

※うっかり水分をこぼしてスマホが故障すると困るので、カフェとは違ってお茶は出ません。ご了承ください。  
お問い合わせ・お申込み  
高齢サポート・深草南部  
075-641-9301

『高齢サポート深草・南部』は高齢者の相談窓口です。お困り事などありましたらお気軽にご相談下さい。

(高齢サポート深草・南部 TEL：641-9301 FAX：641-9302)



# 藤城福祉だより

第115号

発行日：令和6年12月20日

発行責任者：藤城学区社会福祉協議会広報部

## 「かめっこひろば」に表彰

藤城学区社会福祉協議会 会長 宮杉 曠  
去る令和6年10月15日、「ロームシアター京都」にて行われた「京都市自治記念日」の式典にて、藤城子育てサロン「かめっこひろば」が、「京都はぐくみ憲章実践推進者表彰」を戴きました。

かめっこのスタッフの皆様おめでとうございます。



さつまいも収穫体験(10月25日)



サーキット遊び(11月8日)



<児童館合同>クリスマスお楽しみ会(12月13日)



### 配食サービス報告

担当理事 田中祥子



令和6年度11月25日～12月6日の期間の平日に京都老人福祉協会「きっちゃんさくら」様のご協力により配食サービスを実施することができました。年1回の配食サービスですが、今年度は100食ご案内させていただきました。申し込みは41軒(うちグループ6軒)、94食のお弁当をお届けしました。おひとり住まいの方、ご夫婦、ご家族のお宅へ、そしてご近所や顔見知りのお仲間との会食など、みなさんそれぞれの楽しみ方で配食を利用していただけたと喜んでおります。

近くの皆さんでおしゃべりしながらの食事会におじゃましました



煮魚美味しく炊いてあるね

野菜が豊富で柔らかくしてあるわ

沢山の種類を家で作るのなかなかできないね

とろみがつけてあるのは食べやすくておいしいね

今はお弁当頼んでないけど、これからは取らせてもらうようになるわあ

おかず沢山あったけどぜんぶ食べたよー

ほかにも  
○ミニお食事会お世話になりました。ご当地グルメのお弁当で長崎ちゃんぽん、美味しくお腹いっぱいになりました。  
○シフォンケーキもついて美味しかったです。こういう取り組みから相談の窓口になっていただけるようにつながります。  
○初めてで、薄味に慣れているので少し濃い感じがしましたが、献立を考えずに頂けて良かったです。等のお声を頂戴しました。  
配食を通して、地域で繋がりが広がり、安心して暮らせる一助になれば幸いです。  
ご協力いただいた「きっちゃんさくら」様、ご利用いただいた皆様ありがとうございました。

### 【健康すこやか学級報告】

担当理事 迫之上いずみ

「一年 早かったなあ」という声をよく聞く頃となりました。今年も残すところ後わずかです。寒さも厳しくなり、風邪予防に食事、睡眠、運動にと心掛けていきたいものですね。

#### ○ 10月17日『案山子とススキ』のクラフト

案山子の体もススキもトンボも出来上がり、最後に顔は可愛くしようか、怖そうにしようかな？ 迷いながらようやく完成！  
小さな色紙に秋が広がりました。



#### ○ 11月14日『ボール叩きリレー』と

#### 『都道府県ビンゴゲーム』

リレーで回ってきたラップ芯で、どちらのチームがボールを早くたたけるか競争です。ビンゴゲームは都道府県名が最初はすらすら出てきますが後になるほどスピードがダウン

#### ○ 11月21日『紙皿で作る天使』と『リース』

ナイロンの傘袋に色とりどりのちり紙を詰めて両端を合わせてリースにしりボンを巻きました。続いて、紙皿で羽を広げた天使が出来上がるのには、みんなびっくり。キラキラ光るモールやハートや星形の飾りを付けました。



#### 『すこやか学級』でよく聞く会話です。

「ここまで来るのがいい運動」 「家にいたら喋ることがないわ」  
「前から作ったりすることが好きやったから」。 初めての方も一緒にどうですか。  
毎月第二、第三木曜、【藤城の家 寄り道】午前10時より。参加、お待ちしております。