

醍醐ふれあい トレジャークォーキング

高齢者の生活を応援！知って得する！

醍醐地域を知らながら歩き
健康寿命を延ばしましょう！

クイズ
&
コース案内図

おれたんぞ
持ち運ぶよ！

醍醐ふれあい
ふれあい交流会
第3種

醍醐のお楽しみ
めぐり歩き



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
- 🧑 だいが公園体操
- 🏠 高齢者のことを相談できる場所
- 🛒 利用できる場所 (🏪 無人販売等、🚚 移動販売)
- 📖 図書館
- 🛋️ ひと息つける場所
- ☕ 福祉施設内のカフェ
- 🏠 老人福祉センター

ルート①(約3キロ)

- ① 醍醐駅 (伏見区社会福祉協議会 醍醐分室)
- ② 醍醐寺仁王門 (クイズ!)
- ③ 理性院千体地蔵 (クイズ!)
- ④ 醍醐寺北門 (クイズ!)
- ⑤ あげぼのケアハウス (クイズ!)
- ⑥ 高齢サポート・醍醐北部

ルート②(約5キロ)

- ① 醍醐駅 (伏見区社会福祉協議会 醍醐分室)
- ② 醍醐天皇後山科陵 (クイズ!)
- ③ 理性院千体地蔵 (クイズ!)
- ④ 長尾天満宮 (クイズ!)
- ⑤ 山田家庭園 (クイズ!)
- ⑥ 高齢サポート・醍醐北部

ウォーキング ルート

※各建物内には入れませんが、
通過するとクイズのヒントが
わかります。

ウォーキング イベント・クイズ

※ヒント：ほとんどの答えが看板にあるよ。

各建物内には入れませんが、通過するとクイズのヒントが見つかります。

ルート①

| | |
|-------------------------------------------------------------|----|
| 1, 醍醐寺仁王門 仁王門にある金剛力士像は○○時代に造立されました。 A. 奈良 B. 平安 C. 鎌倉 | 答え |
| 2, 理性院千体地蔵 千体地蔵の左右両脇には○が座っています。 A. 虎 B. 龍 C. 猿 | 答え |
| 3, 醍醐寺北門 少し東にあるお堂には木造○○如来坐像があります。 A. 大日 B. 薬師 C. 釈迦 | 答え |
| 4, あげぼのケアハウス 西隣にある福祉施設は○園です。 A. こども B. 保育 C. 幼稚 | 答え |

ルート②

| | |
|----------------------------------------------------------------|----|
| 1, 醍醐天皇后山科陵 鳥居から陵まで続く参道の両脇には多くの○が植わっています。 A. 梅 B. 竹 C. 松 | 答え |
| 2, 理性院千体地蔵 千体地蔵の左右両脇には○が座っています。 A. 虎 B. 龍 C. 猿 | 答え |
| 3, 長尾天満宮 長尾天満宮に続く長い石段は○○通行です。 A. 右側 B. 左側 C. 中側 | 答え |
| 4, 山田家庭園 門についている電灯の形は○○です。 A. 丸型 B. 三角 C. 四角 | 答え |

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！

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



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

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

利用できる場所

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 |

京都市醍醐老人福祉センター

老人福祉センターは、高齢者の健康の増進、教養の向上及びレクリエーションのための場所や機会を提供するとともに、生活・健康などの相談にも応じる、京都市の施設です。利用できるのは、60歳以上の方で、利用は無料です。醍醐老人福祉センターは、醍醐駅直結の公共施設内にあり、交通の便のよさから、京都市内の多くの方が利用されています。

| | |
|------|------------------------------------------------------------------------|
| 開館時間 | 午前9時～午後5時 ※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：075-575-2570 |
| 休館日 | 日曜日、祝日、振替休日、年末年始 |

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] 京都橋大学健康科学部 安彦鉄平先生



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
午前9時～午後5時（日・祝休み）
高齢サポート・醍醐南部 電話：572-6572
午前9時～午後5時（土・日・祝休み）
- 京都市深草・醍醐地域介護予防推進センター
電話：641-2543
午前9時～午後5時（土・日・祝休み）
- 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
午前9時～午後5時（土・日・祝休み）
- 京都市伏見区社会福祉協議会
醍醐分室 電話：575-2070
午前9時～午後5時（土・日・祝休み）

2023年11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。