

ほっと ほっこり まつおのわ

第9回

街のこの人に聞いてみました

松尾学区自治連合会 会長 大石 耕造様 



音楽は楽しいですね！

私は学生の頃、カントリー音楽のバンドに入ってベースを担当していました。聴く音楽には興味がなく、自分で歌うこと、演奏することが好きでした。さすがに今は弾くことはありませんが、その時に使っていたウッドベースが今でも家に飾ってあります。ちょっとじゃまですが。カラオケが好きな方も多いと思います。健康長寿のためにも、ぜひ、歌や楽器演奏を楽しんでください。

防災コラム

自分の身は自分で守る！ 

災害時用「備蓄用食料品」の おススメ備蓄方法～ローリングストック～

ローリングストックとは、日常よく使用する食品を多めに購入し、使った分を買い足し、常に一定量をストックしておく方法です。



大人1人1日分
備蓄食料目安量

- ・飲料水… 3 L
- ・ごはん… 3 食分
- ・缶詰 …2～3 缶
- ・レトルト・インスタント食品…2～3 種類
- ・好きなお菓子

2025

松尾学区 2月・3月の催し物

2月	5・19日(水)	筋トレ女性・メンズ 自治会館
	3・17日(月)	筋カトレーニング 鈴川公民館
	12日(水)	喫茶まつのを 松室店(13時～14時半)
	27日(木)	喫茶まつのを 鈴川店(13時～14時半)
3月	5・19日(水)	筋トレ女性・メンズ 自治会館
	10・24日(月)	筋カトレーニング 鈴川公民館
	12日(水)	喫茶まつのを 松室店(13時～14時半)
	27日(木)	喫茶まつのを 鈴川店(13時～14時半)

都合により開催の変更や中止の可能性あります

あとかき

2月になり、外出するにも手袋やマフラーが手放せませんね。

今月はバレンタインデーがありますが、海外のバレンタインは日本と違った習慣があるようです。男性から女性へ贈り物をする文化や、日頃お世話になっている人に感謝を伝えるなど、色々な習慣がありますので、気になる方はぜひ調べてみてくださいね！

今までのチラシを見たい方は[京都厚生園 西京・北部地域包括支援センターブログ](#)を検索！ ➡



京都市西京・北部地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です 075-392-7817