

あらひが みんなのKAWARA版

自分でできる 地震の備え



災害は 忘れた頃にやってくる…
そんな時、『日頃の備え』が大切です!

防災対策は身の回りの**整理整頓**から
寝室は人生の中でも長い時間を過ごす場所
であり、寝ている間が一番無防備な状態
地震が起こった時、自分の方へ倒れて来そう
なものはありませんか?背の高い家具は固定
する、なるべく物を置かないようにするなど身
近なことから備えておこう

11月の催し物

❖配食サービス 11月12日(土)

❖シニアサロン 11月17日(木)

場所: 嵐山東児童館

❖筋力アップトレーニング教室

11月23日(水)

場所: 嵐山東小学校体育館

※コロナ感染症の状況により、日程は変更となる場合があります。詳しくは地域の掲示板にてご確認ください。

筋力アップトレーニング教室

運動不足で悩んでいる、65歳以上のその
あなた!!無料で筋力アップしませんか?

参加お待ちしております!!

<<問い合わせ>>

中路会長 TEL:090-9112-2605

見学も自由!

高齢者インフルエンザ予防接種

高齢者インフルエンザ予防接種の自己負担額
と手続きが変更となりました!



① 自己負担額は? … 一律 1,500 円

65歳以上又は60~64歳で心臓、腎臓、呼吸器
の機能若しくはHIVにより免疫機能に日常生活を
極度に制限される程度の障害のある方が対象です

② 手続きは? … 手続不要です!

生活保護・中国残留邦人等支援給付受給者に
ついては事前に区役所・支所 保健福祉センター
で申請が必要です

令和4年10月15日(土)~令和5年1月31日まで
※接種するときは病院の予約をしましょう

参考文献:京都市 高齢者インフルエンザ予防接種
の自己負担額と手続が変わります

近所で心配な人がいる、困った時には

ご相談下さい!

* 嵐山東学区民生児童委員会

足立信次郎会長

TEL075-861-5060 TEL090-8236-3025

* 嵐山東学区社会福祉協議会

中路枝里子会長

TEL075-871-4848 TEL090-9112-2605

* 京都市西京・北部地域包括支援センター

京都市西京区松尾井戸町36番地

TEL075-392-7817 (高齢サポート・西京北部)

あとかき

11月7日の立冬とは、「冬が始まること」。皆さん、もう冬支度は始めていますか?
気温が下がることで外の空気が冷たく、乾燥しやすくなるので、風邪をひかないように
気をつけましょう!

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! ➡

