

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

12月の催し物

❖配食サービス 12月10日(土)

❖シニアサロン 12月15日(木)

場所: 嵐山東児童館

❖筋力アップトレーニング教室

12月3日(土)・17日(土)

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!

民生児童委員からのお知らせ

令和4年12月1日付にて、民生児童委員
が改選されました。

東海道町担当 足立信次郎→水本美香

嵐山第一担当 岸 春江 →大志万伸子

2名以外は再任となります。

改選に伴い、嵐山東民生委員児童委員協議会
会長を足立信次郎→河原(滝谷)保男(薬師下
担当)に変更になります。

永い間、皆さまのご鞭撻、ご指導ありがとうございました。(足立)

今後よろしく申し上げます。

河原(滝谷)保男 電話番号: 881-5008

携帯番号: 080-3111-0962

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

河原(滝谷)保男 会長

TEL075-881-5008 TEL080-3111-0962

*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

寒さが本格的になってきたので、温かい食べ物が恋しい季節。

最近野菜や魚・肉などが一度に食べられる『鍋料理』がマイブームです。今は、一人鍋やレンジで温めるだけの鍋料理があるので、簡単に食べられるですよ!

ぜひ、食事から身体を温めましょう♪

今までのチラシを見たい方は京厚生園 西京・北部地域包括支援センターブログを検索! →

