

# 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

## 令和5年1月の催し物

❖配食サービス 1月14日(土)

❖シニアサロン 1月19日(木)

場所: 嵐山東児童館

❖筋力アップトレーニング教室

1月28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  
このあなた!!無料で筋力アップしませんか?  
参加お待ちしております!!

見学も自由!

<<問い合わせ>>

中路会長 TEL:090-9112-2605

## 嵐山東あおぞら体操

### お知らせ



寒冷な時期となるため、

1月・2月はお休みします



3月より再開!!

毎週金曜 午前9時~ 20分程  
に変更です



—内容—

ラジオ体操や

リハビリ体操など

お気軽に

お立ち寄りください♪

嵐山東公園グラウンドの北側

○開催の場合には午前9時にのぼり旗をあげます

○雨天は中止です

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

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

昨年は大変お世話になりました。本年もどうぞ宜しくお願い致します。

正月と言えば『餅』ですが、地域によって形が違っていると知っていますか?

編集担当の地元では四角が主流でしたが、この地域では丸形が主流のようです。

地域によって形が違うとは…と驚いてしまった今年の冬でした。



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! =>