

あらひが かわら みんなのKAWARA版

新型コロナウイルス 窓口情報

陽性者とその家族など
無症状や軽症者の方へ
新しく相談窓口ができました!

京都市新型コロナ陽性者
臨時フォローアップセンター
相談は 24 時間、土日祝も対応
電話 ☎ 0570-000-538

陽性となり自宅で過ごしている方やその家族へ
症状に関すること、待機解除のこと
自ら検査して陽性となった方などは
ご相談ください



自分でできる 地震の備え①



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!

地震から身を守るための十箇条

① グラツきたら身の安全を図る

まずは身の安全を確保しよう。
特に頭を守るようにしよう。



② すばやく火の始末を

小さな揺れのときは急いで火の始末、
大きな揺れの時は揺れが一度収まってから。

来月号は『十箇条』の続きをお伝えします!

4月の催し物

❖筋力アップトレーニング教室

シニア♡サロン

場所：嵐山東小学校体育館

4月23日

※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。

❖配食サービス（毎月第2土曜日）

4月9日

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!!

<<問い合わせ>>

中路会長 TEL:090-9112-2605

見学も自由!

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)

あとがき

4月に入り、桜の開花情報をいろいろな場所で知るようになりました。
お花見がてら散歩をするにはとてもいい季節ですね。この時期に桜餅や、
桜の名前がついたおやつがたくさん出てくるのでわくわくしている編集担当でした。

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! ➡

