

あらひが みんなのKAWARA版

地域の笑顔、安心安全のため

民生児童委員・老人福祉員

をご存じですか？

医療・介護の不安

生活上の
様々な相談

子育ての悩み

様々な相談から、関係機関につなげたり、住民の立場から安心安全な生活を支える、国や市から委託を受けたボランティアです。

新しい生活様式に配慮して活動中！！

自分でできる
地震の備え②



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(つづき)

③ 窓や戸を開けて出口の確保

地震のときは、ドアや窓が変形して開かなくなることも。逃げ道をつくろう。

④ 火が出たらみんなで消火

火災が起きたら、隣近所にも助けを求めて火が小さなうちに消火を！



また来月号は『十箇条』の続きをお伝えします！

5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

5月28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）

5月14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)

あとかき

新緑のシーズンである5月になりました。4月から汗ばむような日もありますが、しっかりと水分補給をして熱中症対策していきましょう。地域の方の素敵な作品に出会い、自分も何か作品を作りたいなと思いながら写真を撮る編集担当でした。

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

