

# 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

## 6月の催し物

6月16日 ☆シニア♡サロン

場所：嵐山東児童館

6月25日 ☆筋力アップトレーニング教室

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。

6月11日 ☆配食サービス

(毎月第2土曜日)

### 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!

自分でできる  
地震の備え③



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)

⑤ あわてて外に飛び出さない

揺れが収まってからの行動を!

外へ避難する時は、落下物に注意しましょう

⑥ 狭い路地、堀ぎわ、がけや川べりに近寄らない

ブロック塀や門柱、自動販売機などは倒れやすいので特に注意しましょう。

また来月号は『十箇条』の続きをお伝えします!

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)

## あとがき

先月から雨が降る日もありましたが、6月に入りそろそろ梅雨の時期。雨が降ると、地面がとても滑りやすくなるので特に気を付けてくださいね☂  
近くで地震がみられることも多くなってきているので、いざという時のためにも『日ごろの備え』をしっかりとりたいですね(^^)

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! ➡

