

あらひが みんなのKAWARA版

自分でできる 地震の備え④



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)

⑦ 山崩れ、がけ崩れに注意

山間部や海沿いで揺れを感じたらすぐに避難をはじめよう

⑧ 避難は徒歩で荷物は背負って最小限

車やバイクは渋滞に巻き込まれることも。
両手を自由に徒歩で避難がベスト!

また来月号は『十箇条』の続きをお伝えします!

新しいマスクの着用方法

マスク着用は従来同様、基本的な感染予防対策として重要です。以下の場合にはマスクを着用しなくてもよくなりました。

屋外



- ・2m以上離れて会話する
- ・会話がほとんどない散歩、ランニングなど
- ・徒歩や自転車で人とすれ違う時

屋内



- ・2m以上離れて会話をほとんどしない場合

参考文献:厚生労働省 屋外・屋内でのマスク着用について

7月の催し物

☆筋力アップトレーニング教室

7月23日 場所:嵐山東小学校体育館

☆シニア♡サロン

7月21日 場所:嵐山東児童館

※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。

☆配食サービス (毎月第2土曜日)

7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

冷たいそうめんや蕎麦。かき氷など冷たいものが美味しい季節ですが、冷たいものの食べすぎには注意ですよ!暑い日が続くと部屋を涼しくするので身体が冷えてしまいます。

それでも一歩外を出るとつめたいアイスクリームが食べたくなる編集担当でした。

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! ➡

