

# あらひが みんなのKAWARA版

まちと人を守る

## 自治会・町内会

「三密」という言葉が、世間でそれこそ蔓延してありますが、悔しいのは地域の福祉にとっては本当に大切な言葉なのです。

お互いに手を取り合って、声かけあって…と当たり前の事が、できない現状が辛いです。困ったものです…。

でも今まで辛抱してきたのですから今少し頑張りましょう。

ワクチン接種も広がってきました。

もう少し、あともう少しです。

がんばろう、**あ・ら・ひ・が**！

嵐山東自治連合会 会長 河原 裕

ポイント

避難は早い段階で安全な場所に！

嵐山東学区の方は**安全な場所**、

**嵐山東小学校** へ避難しましょう！

避難所にはこんな備蓄があります

食料や飲料水、生活必需品（毛布など）、仮設トイレなど。避難所の運営を円滑にするために、避難所開設セットが配備されています！

新型コロナウイルス感染症に特化して…

ペーパータオルや手指消毒液・マスク

手袋・非接触型体温計・仕切りテントなど。

備蓄にはたくさんの種類があって安心ですね！

## 11月・12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

11月3日・11月27日・12月18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）

11月13日・12月11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)

## あしがき

旬の物は美味しく、つつい食べすぎてしまいます。

健康のため、自宅でできる筋トレを実はこっそり始めました。

このチラシを作っている今も筋肉痛が…。筋トレをしたご褒美で

また美味しいものをたくさん食べてしまわないよう気を付けないとですね。

