

ひがしやま petit

蝉の声を耳にする季節になりました。いかがお過ごしでしょうか。

コロナ禍の収束が見えない中ですが、地域のつながりを絶やさぬよう様々な工夫を凝らし地域活動が再開されています。今後地域活動がより一層強く広がる様子を本誌でお届けし、少しでも地域活動のお役に立てることを願います。区内の福祉施設の取り組みや皆さんに役立つ情報を紹介しますのでご覧ください！

初！オンラインで学区社協会長会議

隔月で開催している学区社会福祉協議会会長会議。

この度、ZOOM を使った開催に初挑戦しました。事前に学区会長の皆さんと一緒にZOOMの使い方を勉強した甲斐もあって、緊急事態宣言の最中でも顔を合わせることができました。

操作がうまくいくかな？と最初はちょっと緊張するZOOMですが、今後も地域の皆さん方と一緒に活用していきたいと思えます。



乞うご期待！オンラインでラジオ体操



コロナ禍により自宅で過ごす時間が多くなり、運動不足になっていませんか。そんな中、オンライン（ZOOM）上でラジオ体操を行う取組みが始まりました。ZOOMの使い方を互いに教え合い、初めての方でも気軽に体験できる機会になっています。多くの方にご参加いただけるよう試行錯誤しながら検討していますので、お誘いできるようになりましたら改めてご案内します。お楽しみに！

教えて!! 東山区地域介護予防推進センター

こんにちは!東山区地域介護予防推進センターです。
 地域介護予防推進センターとは、地域における介護予防の拠点として京都市が委託運営している地域の健康づくりをお手伝いしている機関です。
 主に運動教室や食や認知症予防に関する講座などで、フレイル予防についての普及や啓発をしています。

*フレイルとは、身体や心、社会とのつながりが弱ってきたことを言います。フレイルが進行すると、自立した生活が難しくなってしまいます。

いつまでも住み慣れた地域で自分らしく過ごすために、できることから始めてみませんか?

フレイル予防3つのポイント

食・口腔

楽しく食べる
 栄養バランス
 口腔体操など



運動

ウォーキング
 ラジオ体操
 筋トレなど



社会参加

趣味の集まり
 ボランティア
 町内会など



今後も隔回で推進センターからのお役立ち情報をお届けします!
 お楽しみに!!

福祉施設の紹介コーナー

~今月は「なづな学園」さん~

なづな学園は修道学区上新シ町の街中で障害をお持ちの女性が日々、陶芸や縫製、編物などの自主製品づくりをしております。

ひとつひとつが手作りで出来た物を様々な場所で販売しています。

また、修道洛東園の地域交流スペースの一角をお借りしてカフェを営業しております。

挽きたてのコーヒーを提供しておりますので是非ともお立ち寄りください。

~7月から開始します!~
 カフェなづなの
 テイクアウトコーヒー

コーヒー (ホット)	(S)紙コップ 150ml	230円
	(M) 300ml	400円
	(L) 450ml	500円

マイボトル持ってきてね

カフェなづなのコーヒーが自宅やオフィスでいつでも☆

corocoroコーヒーをお持ちのボトルで飲むことができます。引き立ての美味しいコーヒーをご自宅やオフィスで好きな時間にどうぞ!!



〒605-0867
 東山区渋谷通大和大路
 東入二丁目上新シ町
 372
 TEL:075-561-3355
 FAX:075-561-3356

発行者 社会福祉法人京都市東山区社会福祉協議会
 東山区ボランティアセンター

〒605-0863 京都市東山区五条通大和大路
 東入5丁目梅林町576-5「やすらぎ・ふれあい館」

協力 東山区地域支え合い活動創出コーディネーター

☎ 075-551-4849 FAX 075-551-4858



ホームページ インスタグラム