



# ひがしやま petit



春まだ浅きこの頃ですが、お変わりはありませんか。年度末に入り、皆さまお忙しくされていることと存じます。まだまだコロナの脅威は落ち着きを見せませんが、この1年間オンラインの活用や感染対策の徹底など工夫を凝らして地域活動が実施されてきました。コロナ禍で活動を余儀なく中止されている団体もありますが、皆さまと今後もこの難局を乗り越えていけたらと思います。今後ともよろしく願いいたします。

## 東山区 高齢者の居場所情報

東山区社会福祉協議会のホームページで、高齢者の居場所を動画でご紹介しています。

居場所とは、子どもから高齢者までいろいろな人たちがつながり助け合いが生まれるところで、居場所に行けばありのままの自分が受け入れられて安心できます。

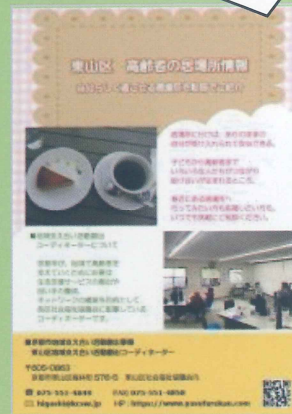
身近にある居場所へ行ってみたい方も応援したい方も、いつでも気軽にご相談ください。

お問い合わせは、東山区社会福祉協議会まで。

チラシのQRコードからでもご覧いただけます。



居場所一覧



## 京都市東部障害者地域生活支援センターより



みなさん、こんにちは！寒暖定まらぬ時期ですが、いかがお過ごしでしょうか。わたしたち支援センター相談員は、京都市東部圏域(東山区・山科区・伏見区醍醐)にお住いの障害のある方や、そのご家族からの相談に応じています。福祉サービスなどを利用して、よりよい生活を送るために一緒に考えていきましょう。まずは、下記のお近くの支援センターにご相談ください。

**らくとう** TEL075-591-8856 FAX075-502-0084

〒607-8081 京都市山科区竹鼻外田町8番地 エスポワール京都101号

**からしだね** TEL075-574-2800 FAX075-574-0025

〒607-8216 京都市山科区勸修寺東出町75

**だいご** TEL075-634-5568 FAX075-634-5574

〒601-1375 京都市伏見区醍醐高畑町30-1 パセオ・ダイゴロー西館4





# 東山区地域介護予防推進センターより

こんにちは！東山区地域介護予防推進センターです。  
 今回は地域に広がる健康づくりの輪を紹介します。  
 東山区内には、気軽に身体を動かせる街かど体操のグループが12カ所、室内で筋トレなどを行うグループが36カ所あります。どのグループも住民のみなさんが主体的に運営されていて、今年15年目を迎えたところもあります。

もちろん、自分たちの健康と活動を守るための感染症対策もバッチリ！特別な道具を必要とせず簡単に取組めることから、ご友人に誘われて参加される方も多いのも特徴です。

住み慣れた地域で自分らしく過ごすためには、  
**“身近な健康づくりの場”**が重要です。

## 住民主体の健康長寿の輪を

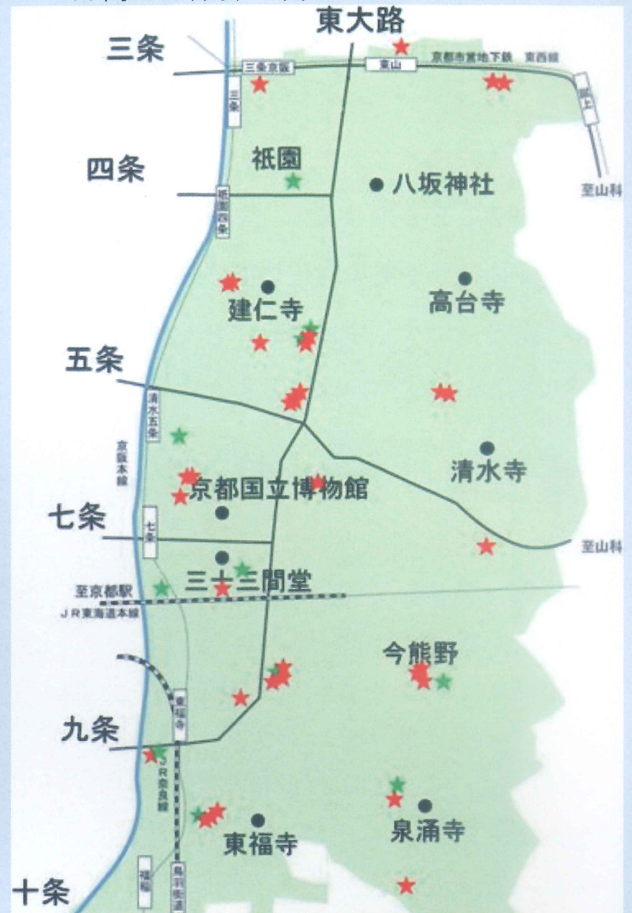
東山区いっばいに広げていきましょう！

お問い合わせは、東山区地域介護予防推進センターまで

☎ 075-551-2448

★室内で活動されている自主グループ

★街かど体操の自主グループ



※現在活動を休止されているところや、会場が変更になっている場合があります。

## やすらぎ・カフェ ☕

年齢や障がいの有無にかかわらず、地域の誰もが気軽に立ち寄り交流できる場所です。

**日時** 2021年3月22日(火) 13:30~15:30

**内容** 認知症について語り合おう

**場所** やすらぎ・ふれあい館 (東山区梅林町 576-5)

**参加費** 100円 (コーヒーとお菓子)

**問い合わせ** 京都市東山区社会福祉協議会 (☎551-4849)  
 毎月第4火曜日にオープンしています！ぜひお越しください。

**[注意]** コロナ感染症拡大防止に伴い、中止になる場合があります

