

感謝の

第 227号



右京区社会福祉協議会

令和 6 年 5 月 1 0 日 発行

京北事務所だより (電話 852-0527)

**物価高騰対策事業
支援物資が届きました。**

身近な日用品や食材等の物価
が上がり、「生活が苦しくなっ
た」と感じておられる方が増え
ています。京都府の物価高騰対
策事業により京北事務所にも、
食品が届きました。

食事への調査では、「栄養の
バランスが悪くなった」「食事
を作る量が減った」「肉や魚が
買えない」等の声があります。
物価高騰により、生活が苦し
くなったと感じておられる方々
に、支援物資をお配りします。
配布期間 五月二十八日(火)
〜六月十四日(金)まで
配布場所 京北事務所
内容 主な物資は、米・レトル



ト食品(カップ麺・レトルトカレ
ー・みそ汁等)・調味料(醤油・
味噌・ケチャップ・ソース)・カ
ロリーメート・ティッシュペーパー
等、物資は、こちらでセット
にしてお渡しします。

サロンの歌 春(替え歌) ご紹介

- 一、今日は待っていた「 サロン
桜咲き 菜の花ゆれている
ああーふるさとの春
みんなで楽しく花見をしたり
たまには、おいしい食事をしたり
ああ楽しいサロンに行こうかな
- 二、今日も元気に「 サロン
ツバメ飛び ひばりも鳴いている
ああーふるさとの春
みんなで楽しくゲームをしたり
足腰伸ばして体操したり
ああ楽しいサロンに行こうかな
- 三、今日も生き生き「 サロン
蝶々舞い カエルが鳴いている
ああーふるさとの春
みんなで、声合わせ歌でもうたい
かずかずの懐かしい思い出ばなし
ああ楽しいサロンに行こうかな

細野下町の新井弘之様が、「細野下みん
なのサロン」で歌いたいと、「北国の春」
での替え歌を作って下さいましたので、
ご紹介します。「 内は自由に地域
のお名前などを入れていただけたらと思
います。

ご寄付について

☆地域福祉のためにと、
京北ランドゴルフクラブ

代表 林 幸次様より

地域福祉のために使わせていた
だきます。

ありがとうございます。

糖尿病予防プログラムのお知らせ

四〇歳以上の糖尿病のリスクがある方
(ヘモグロビンA1cが、5.6以上)で、スマー
トフォンをお使いの方(治療中の方も参加可
能です)三ヶ月程度のプログ
ラムに参加いただき、その効
果を確認します。次のQR
コードを読み込み、参加申
し込みをして下さい。



実施責任者 京都大学大学院
医学研究科予防医療学分野
教授 石見 拓
お問い合わせは、下記まで

(Email) kyoto.phryobou@gmail.com (京大)

ボランティア5月の活動予定

ふれあい給食サービス

- ★ 黒田地区 5月15日(水)
- ★ 山国地区 5月9日(木)
- ★ 弓削地区 5月23日(木)
- ★ 周山・宇津・細野地区 5月10日(金)



調理ボランティアさんによる、心のこもった手づくりのお弁当をお届けします

声の広報

コスモスグループ

5月14日(火)



対話ボランティア

現在、9名の方へ、対話ボランティアの活動を行っています。ご希望があれば、連絡をお待ちしています。

宇津しあわせグループ

年4回、お一人くらしの高齢者の方に、お手紙をお送りしています。



5月ふれあいサロン予定

開催日		サロン名	内容等
5月 8日	水	細野下みんなのサロン	3B体操 (辻智恵子様)
5月 9日	木	寺山すずらんサロン	松ぼっくりで小物作り
5月 9日	木	弓削ふれあいラウンジ	安田院長といきいき劇団
5月14日	火	五本松陽だまりサロン	お話・交流
5月15日	水	下中仲良しサロン	物づくり
5月15日	水	山国サロン	卓球/バレー
5月15日	水	カフェいっぱい家宇津	カフェ&テイクアウト
5月16日	木	下浮井サロン	ピースウェーブと歌おう
5月16日	木	中地サロン	ピースウェーブと歌おう
5月16日	木	柏原りんどう	ピースウェーブと歌おう
5月16日	木	栗生谷サロン	ピースウェーブと歌おう
5月16日	木	黒田さくらサロン	黒田駐在所と包括の話
5月17日	金	下弓削なごやかふれあいサロン	バラ園鑑賞 (今井さん)
5月20日	月	周山ふれあいサロン	ピースウェーブと歌おう
5月20日	月	長野大好きサロン	黒田大正琴同好会の鑑賞
5月22日	水	塔つくしサロン	ピースウェーブと歌おう
5月22日	水	京北昭和おやし塾	バラ園巡りとお茶会
5月24日	金	上中なでしこサロン	地藏様の涎掛け作り
5月27日	月	矢代すこやかサロン	バラ園鑑賞 (花りん)
5月29日	水	中江れんげの会サロン	お庭めぐり
調整中		明石サロン	

4月サロンの様子

「いきいき快適生活!!紙おむつの正しい選び方・使い方」を(株)王子ネピアおむつフッター竹村和子様にお話をいただきました。



紙おむつや紙パンツは、排泄についての困りごとや、日常の排泄の個人差・介助できる時間帯などの生活環境にあった物について説明を聞き、まずは一人で悩まず相談することの大切さを学びました。又、災害時の簡易トイレでの紙おむつの活用や、毎日の生活での意外な使い道などのお話を聞きました。色々な実験もさせていただき、目で見ても納得のいく学びの多いお話でした。

骨盤底筋体操

- ① 椅子に座り、足を肩幅に開きリラックスします
- ② 背筋をまっすぐ伸ばし、頭をあげ前を見ます
- ③ リラックスした状態で、ゆっくりと肛門・尿道・膣をしめします
- ④ 5秒数えたら力を抜きます
- ⑤ 10回を1セットとして一日3~5セット。2~3ヶ月で効果が表れます



4月のお弁当紹介



毛筆を持って習字の時間!好きな字や言葉を創作文字で書いてみました。背筋が「ピーン」と伸び、厳かな時間が流れていました。皆さんも、サロンで筆を持って字をかいてみませんか?

