



福祉  
だより

まつのき

第110号

令和4年9月1日  
松尾学区社会福祉協議会  
発行責任者 小森 純

## 「社会福祉協議会と消防関係者の合同訪問防火活動について」

～みなさんは、この活動をご存知でしょうか～

訪問防火とは、70歳以上の独居の方や70歳以上の夫婦で生活されている方など、災害時に救護が必要な家を訪問し、防火防災についての質問や災害発生時の連絡先などの情報を教えてもらい、有事に備えるための活動です。

令和4年度は、6月19日と26日に、民生委員・老人福祉員・松尾消防分団員・西京ジュニア消防団松尾班など多くの方が参加しました。

松尾消防分団員の方々とは、10年以上前から合同で訪問防火活動をしておりましたが、今年度初めて西京ジュニア消防団松尾班の小学生も参加してくれました。

※京都市ジュニア消防団とは、入会している少年少女に対し、消防団活動の体験や地域の防災訓練に参加することで、将来の消防団員及び地域防災の担い手を育成することを目的に組織されている団体です。

西京ジュニア消防団松尾班は松尾小学校の3人が在籍し、今回は4年生と6年生の2人が参加してくれました。住民の方に対して、救急情報キットはある？寝室は何階？出口は近く？住宅用火災警報器は設置している？など、率先して質問をしてくれました。今回の活動を通して「年配の人の意見が聞けて良かった。今回質問した内容は、実際に災害が起こった時に、何を準備したら良いかが分かったので勉強になった。」と感想をもらいました。

今後も、この訪問防火活動にご協力をお願いいたします。

～117軒訪問しました～



## 松寿会



### フラワーアレンジメント

～参加者96名～

- ・豪華なアレンジメントができました。
- ・何処に飾ろうかな～。



### お花見さんぽ

～参加者80名～

- ・おしゃべりしながら歩いて楽しかったです。
- ・桜吹雪がきれいでした。



### 風鈴作り

～参加者69名～

- ・音色が凄くきれいです。
- ・シールを沢山貼って可愛くできました。



### ～車いす貸し出します～

急に車いすが必要になり困ったとき  
社協の車いすをお貸しいたします。(最大30日間)

助っ人の会にご連絡ください。

#### 【助っ人の会】

荒木一郎 090-4648-5885 山田順子 090-8215-2814

西村朱美 090-9982-9712 小森 純 090-8572-3354

廣瀬昇平 090-3655-3114



### 筋トレ教室主催

### ウォーキングのご案内

10月12日(水) 嵐山コース

午前10時 自治会館出発

マスク着用

協賛協力:すこやかクラブ



### 中止のお知らせ

9月

松尾福祉ふれあいまつり

～松尾学区自主防災会：自主防災リーダー研修会に社協より3名参加～ 7月31日(日)  
「起こり来る災害は防げないが、災害から身を守ることは出来る」講師の言葉に納得です。

#### 【地域防災の基礎知識を習得】

① 京都市立・府立消防学校：消防活動総合センター

「大規模災害訓練活動支援施設」

【水流歩行体験】(水圧の怖さを知る)

② 市民防災センター

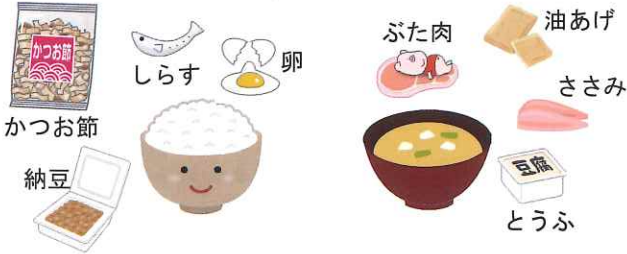
【消火器訓練・地震体験・煙中体験など】



## おいしく食べてフレイル予防！

食事とフレイル予防の関係をご存じですか？  
ただ食べるだけなんてもったいない！主食に「たんぱく質」をプラスワン！  
よく噛み、「楽しく」食べて、健康長寿を目指しましょう！

### 「たんぱく質」をプラスワン



たんぱく質は筋肉や内臓・血液まで、  
身体のあらゆる組織の大切な原料です。  
高齢になると消化吸収率が下がるので  
ご飯やおつゆにたんぱく質をちょい足す  
「プラスワン」がおすすめです。



### ☆ゆるっとレシピでもう1品☆

～キャベツとブロッコリーのごま昆布和え～

- ①キャベツ2枚は一口サイズにちぎり、ブロッコリー1/2株は小房に分ける。
- ②レンジでチン※するか、茹でて水切りする。
- ③適量のすりごまと塩昆布で和えて完成！

#### ※レンジでチンする場合の目安

耐熱ボウルに入れ、ふんわりラップして

キャベツ→600W1分30秒ぐらい

ブロッコリー→600W1分30秒～2分ぐらい



### ～「楽しく」食べるため幸福度を上げる習慣を身につけましょう～

- ①感謝 「嬉しい」や「気持ち良い」と感じる小さな事を意識して探し記録する！
  - ・今日の味付け最高！
  - ・パッチリ気持ちよく目覚めた！
- ②笑う 口角を上げて笑顔を作る、声を出して笑う！
  - ・毎日、鏡を見るたびに「ニィ～」と笑おう！
- ③幸せ歩き 五感を働かせて歩こう！
  - ・風、花の色や香り、虫や鳥の声、葉っぱの形……
  - ・買い物や通院時など、ささいな外出時に四季を楽しもう！
- ④連絡 友人・知人と連絡をとろう！
  - ・ライン、SNS、電話に手紙と何でもOK。
  - ・返事が無い時は相手の状況に想いを寄せて……心の余裕につなげよう！

楽しいことを  
見つけるワン



身体も心も健康に！ハッピーな毎日をお過ごしください(^-^)



この事業は赤い羽根共同募金による助成金で運営しております

# \* すこやか カレンダー \*

日	月	火	水	木	金	土
9月				1	2	3
				先勝	友引	先負
4	5	6	7	8	9	10
仏滅	大安	赤口	先勝 	友引	先負	仏滅
11	12	13	14	15	16	17
大安	赤口 	先勝	友引	先負	仏滅	大安
18	19 敬老の日	20	21	22	23 秋分の日	24
赤口	先勝	友引	先負  	仏滅	大安	赤口
25	26	27	28	29	30	
先勝	先負 	仏滅	大安	赤口	先勝	

日	月	火	水	木	金	土
10月						1
						友引
2	3	4	5	6	7	8
先負	仏滅	大安	赤口 	先勝	友引	先負
9	10 スポーツの日	11	12	13	14	15
区民体育祭	大安	赤口	先勝  健康すこやかウォーキング	友引	先負	仏滅
16	17	18	19	20	21	22
大安	赤口	先勝	友引 	先負	仏滅	大安
23	24	25	26	27	28	29
赤口	先勝	仏滅	大安 	赤口	先勝	友引
30	31					
先負	仏滅 					

日	月	火	水	木	金	土
11月		1	2	3	4	5
		大安	赤口 	先勝 <b>文化の日</b>	友引	先負
6	7	8	9	10	11	12
仏滅	大安 	赤口	先勝	友引	先負	仏滅
13	14	15	16	17	18	19
大安	赤口	先勝	友引  	先負	仏滅	大安
20	21	22	23	24	25	26
赤口	先勝 	友引	先負 <b>勤労感謝の日</b>	大安	赤口	先勝
27	28	29	30	行事は変更になる場合があります		
友引	先負	仏滅	大安			