

あなたのまちの  
お宝発表

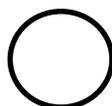
山城

NO. \_\_\_\_\_

団体名 ( たんぽぽレジュイール )



「私達の歌声が、皆様の心を癒す事が出来ますように。」と常に思い活動しています。日頃は、棚倉駅近くで練習・活動しています、『コーラスグループ たんぽぽレジュイール』です。只今、会員募集中です。あなたも、一緒に楽しく活動してみませんか？



NO. \_\_\_\_\_ 団体名 (元気アップ介護予防サポーターなかよし)



笑顔！元気！！  
なかよし♪

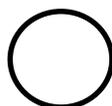


笑顔！元気！！なかよし♪

感染予防をしながら、筋トレ、脳トレ、ストレッチなどしています。  
初めて参加した人も、自然と仲良くなり、笑顔でまた来られます。

「体操したい」と思っている、ひとりでは難しいもの。  
サポーターの私たちも、皆さんの笑顔から元気をもらっています。  
なかよく一緒に体操しましょう♪

毎週火曜日 10:00~11:30 やすらぎ苑にて 参加費 100円



NO. \_\_\_\_\_

団体名 ( なでしこヨガ )



赤ちゃんから大人まで  
ヨガでリフレッシュ!

ふれあいサロン なでしこヨガです。お家の中でできるヨガをご紹介します。気持ち良く体を動かしてみたい方、リラックス効果があります。

**※ 基本の姿勢〈合掌〉※** 気持ちを整える効果があります。

① 息を吸いながら両腕を上げる

② 頭の上で手のひらを合わせる

③ 合掌した手を胸の前に下ろす。ゆっくり腹式呼吸をくり返す。

リラックス効果アップ

ヨガに慣れていない方、初心者でも安心です。

正しい座り方、椅子に座って行いましょう。

**※ ネコのポーズ ※** 背筋をほぐし、自律神経を整える効果があります。集中力をUPし可也?

1. 2. は数回くり返す

① お腹を見ながら背中を丸める

② 目線の上に背中を戻す

③ 全身の力を抜いてリラックスのポーズ(仰向けに寝る)

ゆっくりした呼吸を意識しながら行う(呼吸は止めない)

もともとヨガを楽しまない方

なでしこヨガのサロンでは、月に2回、1回10分ヨガで気持ち良く15分サウナに集まっています。子育ての方、子育てがひと段落の方、シニアの方、どなたでもお気軽に、ぜひ参加して下さい。

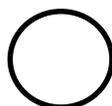
〒294-8400 山城保健センター 2F 202室

「子連れヨガサークル」として活動しています。  
赤ちゃんや小さなお子さん連れはもちろん、子育てがひと段落した親子さんも、一緒にヨガでリラックスしませんか？

毎月第2・4火曜日 10:00~11:30 山城保健センター

先生はDVDですが、皆で子育てや人生の悩みなどをおしゃべりで吹き飛ばしながら、楽しく体も動かして、心も体もすっきり！

無理な運動ではないので、地域のご年配の方も是非参加してくださいね。



NO. \_\_\_\_\_

団体名 ( ひまわり会 )



体操とおしゃべり  
元気の秘訣♪



南平尾地区の公園の桜の大木の下で、毎週水曜に 10 時 30 分より、ラジオ体操をしています。

男女年齢問わず、自由参加です。

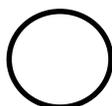
体操後はストレッチや脳トレ、園内でのウォーキング等々でリフレッシュして、一週間分の情報交換（おしゃべり）で盛り上がります。

コロナに負けない体力作りを目標に、「マスク、消毒、三密を避ける」を厳守して集まっています。

散歩の途中等にでも立ち寄ってみてください。

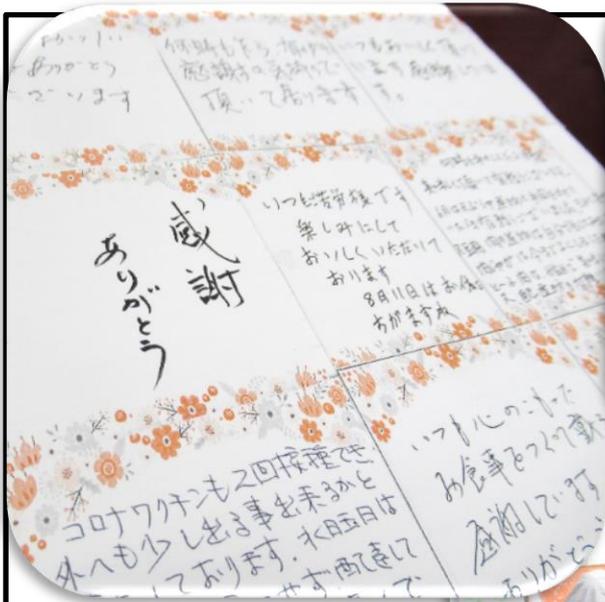
一同お待ちしております。

ひまわり会



NO. \_\_\_\_\_

団体名 ( ほのぼの会・調理 )



**見守りのお弁当を作って40年！**

**一緒に作って下さる方  
募集中です！！**



～山城町で見守りのお弁当を手作りして40年～

一人暮らしや高齢者世帯の方へ、旬の食材や栄養バランスを心がけたお弁当を作っています。

家庭の優しい味つけに喜んでくださる方も。

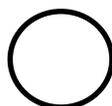
皆さんからのメッセージでチカラをもらっています。

お弁当を作る仲間も、大切な宝物です。

ご一緒にいかがですか？

毎週水曜日 12～15時

山城保健センター調理室で作ってます。



NO. \_\_\_\_\_

団体名 ( ほのぼの会・配達 )



**見守りのお弁当を  
お届けして40年！**



**一緒に活動しませんか？  
会員募集中です！**



～山城町で見守りのお弁当をお届けして40年～

月～金のお昼時、京都ライフサポート協会さんが作られたお弁当を、二人一組で高齢者のお家へお届けします。

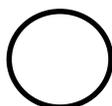
食を通じて、小さな変化に気づく見守りを行っています。

「暑い中すまんなあ、ありがとう。と受け取ってくださる。」

「配達時、動けなくなった方を助けることができ良かった。」

「みんなが元気で受け取ってくれたら安心できる。」

などなど、活動して良かったと思う瞬間を胸に、  
いつか自分が受け取る側になるまで続けます！

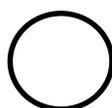


NO. \_\_\_\_\_ 団体名(子育てサロンみるくちゃん・りんごちゃん)



ホッと一息。笑顔になれる場所を！

コロナの流行で、小さい子との外出もためらう日々。  
お父さんお母さんがホッと一息、子ども達に楽しんでもらえる場所作り  
を心がけています。  
制限のある中での活動ですが、対策をしっかりして皆さんのお越しをお  
待ちしております！



NO. \_\_\_\_\_

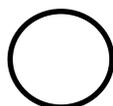
団体名 ( わくわく会 )



マスクの下はみんな笑顔！  
いつまでも元気に過ごしたい！  
認知症になりたくない。  
寝たきりになりたくない。  
だから元気アップ体操を続けて、今の体力を維持するぞ！

1, 2, 3, 4 つま先上げて  
5, 6, 7, 8 かかとの上下

音楽に合わせて腕を振って足踏み、筋力アップ元気アップ。  
私たちはいつも元気！



NO. \_\_\_\_\_

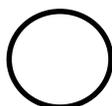
団体名 ( 元気で爺朗会 )



マーじゃん好き集まれ！  
元気で朗らかなお爺さんの会。

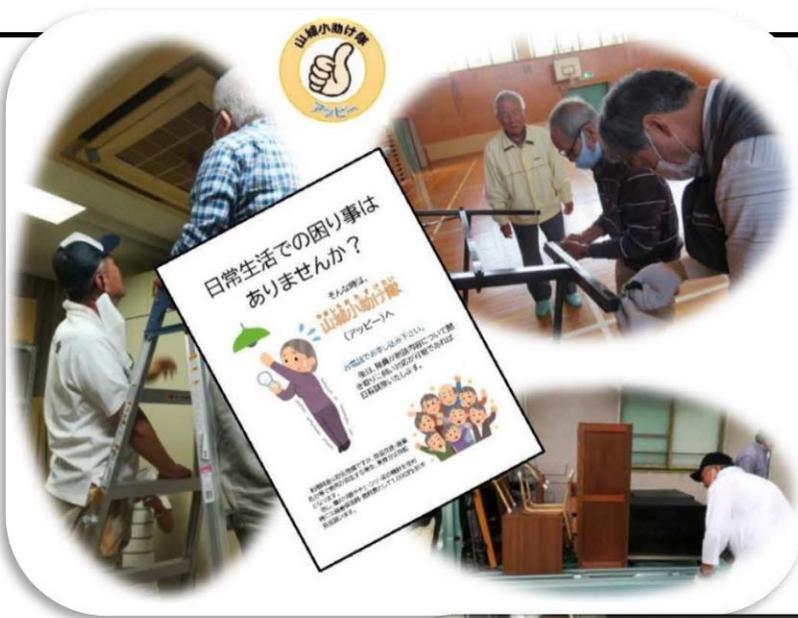
主催者兼参加者、自分たちが楽しむことをモットーにした健康マージャンのサロンです。

開催：毎月第2・4金曜 午後 やすらぎコミュニティセンター  
狙い：脳トレ・認知症予防  
閉じこもり防止  
コミュニケーション活性  
もちろん女性の参加もOKです！



NO. \_\_\_\_\_

やましろおたす たい  
団体名 ( 山城小助け隊(アッピー) )



迅速な対応で困りごとを処理！

高齢者の方々をアシスト（お手伝い）します

～出来ること！～

☆電気製品の小修理

☆家具や家屋の補修

☆電灯の付替え

☆少しの力仕事（家具の移動）

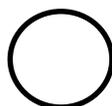
☆溝などの清掃や片付け

☆庭の草刈りや小枝の伐採

☆ゴミ出し（大型ゴミの搬出）

☆包丁研ぎ

その道の自称セミプロ？が対応しますので、お気軽に相談ください



NO. \_\_\_\_\_

団体名 ( 上粕2番区支部 )

また集える日を  
願っています。

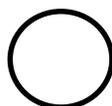


年に一度の高齢者交流会。

コロナ禍の前までは、地域の皆さんとの食事や催し物、おしゃべりなど、ワイワイと楽しく交流していました。

去年は集うことができず残念でしたが、個別訪問で皆さんとお会いすることができました。

この写真は2019年度のもので、  
またこのように集える日を願っています。



NO. \_\_\_\_\_ 団体名 ( 上狛南部グランドゴルフクラブ )



喜怒哀楽を味わって若さを保持！

練習前に一枚 全員集合！

2021年6月30日



田中妙子さん

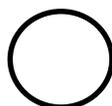
2021年三重県とこわか国体出場決定 おめでとうございます



☆さー「ホールインワンだ！」、「ダイヤモンド達成だ！」の思いを胸に、  
今日も元気で頑張ろう！  
五感を刺激し、喜怒哀楽を味わって、みんな若さを保持しています。

☆G.G.に全員集合！健康増進の生涯スポーツとして、みんな楽しい時間を過ごしています。

☆上狛南部 G.G.C.は四半世紀続いている歴史があり、国体や全国大会出場の選手を輩出しています。  
2021年秋の『三重とこわか国体』には、田中妙子さんが京都府代表として出場決定。



# お寺も一緒に！地域の安全を守りたい



**台風や大雨がきたらどうするの？**  
 災害から、身を守るために、「いつどこへ」どのお寺に逃げる避難行動計画「タイムライン」  
 避難を考えるタイミングの手がかりとして、活用してください。  
 木津川市山城町椿井地区タイムライン(作成年月:令和3年3月作成)

木津川市山城町椿井地区タイムライン	<b>気象状況</b>	暴風からの脅威	大雨の可能性が高くなる	大雨の恐れがある	大雨となる	大雨が降り続く	特別警戒
	<b>気象情報</b> (注1)	平常時	大雨注意報	大雨警報	特別警戒	特別警戒	特別警戒
	<b>避難情報</b> (注2)	自宅待機 避難準備	警戒レベル3 高齢者等避難	警戒レベル4 避難指示	警戒レベル5 緊急安全確保	警戒レベル5 緊急安全確保	警戒レベル5 緊急安全確保
	<b>私たち(住民)の動き</b>	自宅待機 避難準備	高齢者等避難の支援	想定浸水深3m以上は全員避難	想定浸水深3m以上は全員避難	想定浸水深3m以上は全員避難	想定浸水深3m以上は全員避難
	<b>避難の目安(スイッチ)</b>	大川越門の 流水ポンプが起動	木津川の洪水危険度分布：黄色 土砂災害危険度分布：黄色	木津川の洪水危険度分布：赤色 土砂災害危険度分布：赤色	木津川の洪水危険度分布：赤色 土砂災害危険度分布：赤色	木津川の洪水危険度分布：赤色 土砂災害危険度分布：赤色	木津川の洪水危険度分布：赤色 土砂災害危険度分布：赤色

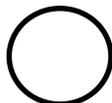
注1) 気象情報に基づき、避難準備段階から避難指示段階へ移行する場合は、避難行動を開始してください。  
 注2) 避難情報に基づき、避難準備段階から避難指示段階へ移行する場合は、避難行動を開始してください。  
 注3) 避難情報に基づき、避難準備段階から避難指示段階へ移行する場合は、避難行動を開始してください。  
 注4) 避難情報に基づき、避難準備段階から避難指示段階へ移行する場合は、避難行動を開始してください。



## ～お寺も一緒に！地域の安全を守りたい～

自主防災会、社協支部、民生委員、お寺の総代さん達が話しあい、水害時の避難行動タイムラインを作成・全戸配布しました。  
 浸水しない地域にある光明寺、阿弥陀寺、延命寺の3つのお寺が、宗派を超えて地域の避難所として、受け入れてくださることになりました。

異常気象が多くなる中、タイムラインを作ることで「防災」について話しやすい地域になったと感じます。  
 「水害が起きてからでは遅い」  
 備えることで、地域の安全を守りたいです。



NO. \_\_\_\_\_

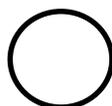
団体名（南平尾生き生き農園交流会）



安心して生きるために、つながりつづけることをあきらめない

「コロナ禍でも地域のつながりを絶やさない」という「想いを形に」したのが、屋外でもできる事業「南平尾生き生き農園」です。

農園作業を通して、高齢者の健康増進と収穫祭等のイベントを開催し、地域住民との交流を通して、地域の活性化を図ることを目的としています。



NO. \_\_\_\_\_

団体名（山城地域支え合い会議）



山城町の未来、  
みんなで一緒に  
つくいましょ♪



### 山城町で、安心安全に暮らせるまちづくりを

平成29年から始まり、今年で5年目。  
身近な居場所として、憩いのベンチを町内8カ所に設置、  
山城町ならではの社会資源マップ「暮らしの便利帳」を作成・配布する  
など、住民目線でまちづくりに取り組んでいます。

「山城町にこんな未来があったらいいな♪」のビジョンに向かって、  
山城町の皆さんと一緒に取り組んでいきたいです！

