

やさしさの風 くみやま

～たすけ愛 ささえ愛で 地域の絆～



見守りネット キャラクター
福祉の「ふくちゃん」

あなたの地域に気になる方はおられますか？

コロナ禍だからこそ、ご近所同士の見守りや声かけなどで身近なつながりをつくっていくことも大切です。あなたの地域に支え合いの輪は広がっていますか？

コロナに 負けるな!!

「スポーツの秋」「食欲の秋」「読書の秋」「芸術の秋」・・・みなさんは、どんな秋を楽しんでいますか？

今回は芸術の秋の中でも、音楽についてお話します。
コロナの影響で増えているおうち時間。秋の夜長を音楽とともに過ごしてみませんか？



音楽の効果でリラックス

心地よさを感じる音楽には「ゆらぎ」があり、脳の自律神経を調整してさまざまな効果をもたらします。このゆらぎはクラシック音楽や波の音などの自然音だけでなく、ろうそくや電車の揺れにも含まれているのだとか。



音楽で癒し効果を期待

悩みがあったり神経が高ぶったりしている時には穏やかな音楽を。心が鎮まり、感情を落ち着かせることができます。自分の好きな音楽はジャンルに関わらずストレス発散やリラックス効果が期待できます。



『家事+音楽』で効果倍増!?

ある調査では、全体の6割の方が音楽を聴きながら家事をすると「家事が楽しくなる」と回答。気分を変えたり、気持ちを盛り上げたりすることができる音楽を、ぜひ日常生活に取り入れてみてください。



ZOOMでおしゃべりしませんか？

スマホ、パソコン、タブレットで

社協では、インターネットサービス「ZOOM」を利用したおしゃべり会を開催しています。ぜひご参加ください！

次回日程: **10月21日(木) 10:30~11:30**

ミーティング ID: **972 661 6695** パスコード: **202110**



下記のQRコードからもメールの送信ができます



開催前にお知らせメールをご希望の方は、「お名前」「地域(自治会)」をご記入のうえ、「おしゃべり会参加希望」と添えて kumishakyo@icloud.com へメールを送信してください。迷惑メールの受信拒否設定をされている方は、上記アドレスからのメールを受信するよう設定をお願いします。



募集中!

- ①久御山町社会福祉協議会のキャラクター「ふくちゃん」の塗り絵
- ②18歳と81歳の違い
「偏差値が気になるのが18歳、血糖値が気になるのが81歳」
のような言葉遊び
- ③川柳・俳句・短歌等



来年、ゆうホールで展示できるよう企画しています。今年いっぱい募集中！
お子さんからおじいちゃん・おばあちゃんまで一緒に楽しまれてはいかがでしょうか。
(久御山町在住の方に限ります)

社協窓口・社協ホームページで塗り絵・川柳の用紙を用意しています。ぜひご協力お願いします！



ふくちゃん




川柳・短歌他


公式ライン開設!

久御山町社会福祉協議会の公式ラインを開設しました。最新情報をお届けします。

*友達登録の仕方

1. QRコードのアプリを開く

2.  を読み込む。

3.  お友達追加をタップ
←このマーク

- ・防災
- ・地域に関すること
- ・親子サロン
- ・ボランティアに関すること



おらせ

*コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度も
高齢者世帯交流会を中止します。

*9月から10月にかけて行いました「令和3年度高齢者世帯等実態調査」にご協力いただき、大変ありがとうございました。今後集計を行い、結果は社協だよりなどでご報告させていただきます。



詳しくは、
社協 HP を
ご覧下さい

地域見守りネットワーク「やさしさの風くみやま」第73号

発行：社会福祉法人 久御山町社会福祉協議会

〒613-0043 京都府久世郡久御山町島田ミスノ11

TEL：075-631-0022 Fax：075-632-3001