

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!!

「香り」パワーでリラックス!



今年も残すところあとわずかになりました。年末の大掃除や新年を迎える準備で、なにかと忙しい12月。頑張りすぎて疲れがたまっていますか？
とはいえ疲れを癒す時間もない…そんなときは「香り」のパワーがおすすめ！
香りは一瞬で脳を活性化できるので、感情をリセットするのに効果的です。「やる気がでる」「集中できる」「リラックスできる」など、さまざまな効果が期待できる香りパワーで、ステキな年末年始をお過ごしください！

代表的な7の香り

フローラル系

花から抽出した甘く華やかな香り。ラベンダー、ローズなど。



柑橘系

馴染みあるナチュラルな香り。ベルガモットやオレンジ、レモンなど。



樹木系

森の中にいるような香り。シダーウッド(針葉樹)、ティーツリー(常緑樹)など。



スパイス系

料理でも使われるような香辛料の香り。シナモン、ブラックペッパーなど。



入浴剤や庭に咲いている花木、コーヒー・ウイスキー、フルーツからでも、香りは気軽に楽しめます。



ハーブ系

ハーブから抽出した爽快な香り。バジル、ローズマリーなど。



オリエンタル系

エキゾチックな香り。シソ科の植物パチュリや、サンダルウッド(白檀)など。



樹脂系

木の樹脂から採取した重厚な甘い香り。フランキンセンス、ミルラなど。



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: **1月20日(木) 10:30~11:30**

ミーティング ID: **972 661 6695** パスコード: **202201**



開催前にお知らせメールをご希望の方は、右上のQRコードを読み込んでメールを送信してください。迷惑メール拒否設定をされている方は **@icloud.com** からのメールを受信するよう設定をお願いします。





「ZOOMでおしゃべりしませんか？」に参加するには？

- ① 「ZOOM cloud meetings」無料のアプリをインストールする。



- ② **ミーティングに参加する** をタップ
 ③ ミーティングID (972 661 6695) ・名前を入力し、**参加** をタップ
 ④ パスコード(202201)を入力。(パスコードは、毎回変更します)
 ⑤ 通話・カメラ等を許可
 ⑥ ミーティングに参加できます！

是非 チャレンジしてください！
 分からない方は、社協まで遠慮なくご相談ください。
 一緒に ZOOM させていただきます。
 たくさんの方と色々なお話をして、いきいきとした生活をしましょう！
 ・趣味の話 ・自治会の話 ・お孫さんの話 等楽しく話しています！
 1月は、「新年のお話し」です！ ぜひ、ご参加ください。



<クイズコーナー>

? の漢字 1 文字を久御山町社協の公式ラインから答えを返信してください。正解のメッセージが届いた方は、その画面を社協窓口で見せてください。ささやかなプレゼントを用意しています！
 ぜひこの機会に社協の公式ラインお友達登録をして、プレゼントをゲットしよう！
 期間：1月4日（火）～1月31日（月）
 （*平日 8:30～17:00 社協窓口でプレゼントお渡し）



地域見守りネットワーク「やさしさの風くみやま」第74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