長生きお達者通信

令和4年5月
第45号

発行
南山城村社会福祉協議会
京都府相楽郡南山城村北大河原大稲葉4
電話：九三－一二〇一・FAX：九三－一二一一

今月の一句

父母（チチハハ）の 頻（シキ）りに恋（コヒ）し 雉（キジ）の声（コヱ）

松尾芭蕉

出典：笈の小文

高野山（コウヤサン）の奥で雉のケン・ケーンという二声の甲高（カンダカ）い鳴く声を聞いた。今は亡き父母のことがしきりに恋しく思い出されてどうしようもない。

お達者通信　第四十五号　発行

三十度に近い日もあり、季節が一気に進んだように感じます。雨が多かったり、気温の差が大きかったりして、体調を崩しやすい時期でもあります。**睡眠をしっかりとり、食事もできるだけ決まった時間に食べるようにして、**掃除・洗濯**などでしっかり身体を動かす**ようにしてみてください。緊急事態宣言や蔓延防止等重点措置の出されていないゴールデンウィークが始まりましたが、感染対策は必要です。気を付けながらお過ごしください。

規則正しい生活で、毎日元気に！

ふれあいサロン ～本郷ニコニコ会～

四月二十日、本郷ニコニコ会では、四月のふれあいサロンとして、二年ぶりのお花見会を開催されました。満開の八重桜を前に、「今日は歩いて来られて、みんなの顔を見ておしゃべり出来て良かった」と、自宅で楽しんでいる趣味や広域バスを利用したお出掛けなど、しばらく会っていなかった間のお互いの話に花が咲いていました。当日は保健師の健康チェックも受け、心も体も元気になっていただくことができました。

※マスクは撮影時のみ外しています

会えなくっても、繋がっているよ！

＜今月の脳トレ＞足踏みしながら、３の倍数で手を叩きましょう。足踏みは一定の速度で行うことがポイントです。脳トレしながら、健康的な足を手に入れましょう。

食の支援が必要な世帯のために

ご寄付をお願いします

けがや病気、コロナによる失業、家庭の事情等で、十分な食事を採れていない方がいます。頂き物や買い過ぎてしまった物、食べきれずに置きっぱなしになっている食材はありませんか？それらを寄付することで、食品ロスを削減するだけでなく、困りごとを抱えておられる方々を支えることにもつながります。ご家庭のもったいないを「困った時はお互いさま」のあたたかい善意に変えてみませんか。社会福祉協議会が架け橋となり、食品を必要とされている方々とあなたの思いをつなぎます。

寄付していただきたい物：お米、乾麺、インスタント食品、レトルト食品、缶詰、調味料、野菜など

※未開封で、賞味期限が１ヶ月以上あるもの

お届け先：生活困窮者、高齢者サロン、配食ボランティア活動、福祉施設等

募集期間：（第１回目）令和４年６月３０日まで

＜問い合わせ・申し込み先＞南山城村社会福祉協議会

電話：93-1201　/　ＦＡＸ：93-1211

五月のお知らせ

・**合同相談**

五月二十日（金）午前九時三十分～　やまなみホール

心配ごとや人権に関する問題、困りごとなど

・**健康相談・福祉なんでも相談**

五月二十日（金）午後一時三十分～　童仙房公民館

保健師による血圧測定や健康相談

社協専門員が相談もお受けしています

・**司法書士無料法律相談（山城南地区社協）**

五月二十日（金）午後一時三十分～　加茂ふれあいセンター

【申込み】木津川市社会福祉協議会・加茂支所

☎〇七七四－七六－四三三八

緊急小口資金等の特例貸付

■対　象　者…新型コロナウイルスの影響を受け、休業等により収入の減少があり、緊急かつ一時的な生計維持のための貸付を必要とする世帯

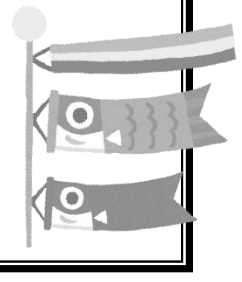
■貸付上限額…十万円（学校等の休業等の特例二十万円以内）

■据置期間…一年以内　■償還期限…二年以内

■貸付利子…無利子　■保　証　人…不要

■受付期間…令和四年八月三十一日まで

■問　合　せ…南山城村社会福祉協議会

☎九三－一二〇一（月～金曜日）

午前八時三十分～午後五時十五分