

# 香里 校区だより

＝発行＝  
香里校区コミュニティ協議会  
香里校区福祉委員会  
広報部会

## おめでとうございます

香里あかね会（会長 磯本保子さん）は、福祉委員会活動の一環として各校区にひとつあるひとり暮らし高齢者の会です。平成5年3月発足当時は60名いた会員も現在は20名弱に減少していますが、休会している校区も多いなか香里あかね会は活動を続けています。長年の活動に対して枚方市長より表彰を受けました。

コロナ禍で例年どおりの行事はできませんが会員どうしの交流は和やかで笑みがこぼれます。



## おめでとうございます

枚方市民生委員児童委員永年勤続市長表彰  
羽賀秀子さん（10年）

## 香里校区区民体育祭 グラウンド・ゴルフ

11月7日（日）香里小学校運動場にて開催。  
3密を避けるため閉会式は行われませんでした。  
大会の結果は次のとおりです。

### ★ ホールインワン賞

- 一柳 弘 さん
- 久保あこ さん
- 近藤國勝 さん
- 北條堯久 さん
- 森田笑子 さん
- 渡邊 昭 さん（2回）



### ★ 1位：岡本千鶴子さん

## 新しい自治会が誕生しました

合同宿舍の跡地が次々に造成されています。  
香里ケ丘9丁目に「パークヒルズ自治会」  
（会長 山名正平氏）が結成されました。

## 伝言板

### \*香里フェスティバル

1月9日（日）9時開会 香里小学校運動場  
雨天、緊急事態宣言が発令された場合は中止。  
大縄跳び大会、防災カルタ大会を行います。  
焼き芋・温かい飲み物をお配りします。  
詳しくは掲示板ポスターをご覧ください。

### \*いきいきサロン（1月はのぞく）

毎月2日 D集会所  
毎月5日 香里会館  
午前10時から正午までと時間短縮しています。  
食事の提供は中止しています。

### \*ほっとカフェ

毎月第2・第4火曜日 第二香里会館  
午前10時から11時30分  
参加費 100円  
新型コロナウイルス感染予防対策のため、紙コップで香り高い飲み物を提供しています。お菓子は持ち帰りです。



## ☆子育てサロン☆

12月8日（水） 香里会館  
10:00～11:30

プレゼントがあるよ



\*\*\*1月以降は未定\*\*\*  
詳しくは掲示板ポスターを  
ご覧ください



## 明るい笑顔がこぼれるひととき

自然素材の持ち味を活かしたキルト展を福祉委員会が開催しました。  
製作された福祉委員の深尾さんに作り方の説明を聞くことができました。  
「このような作品展示を入場料もなく近くの会館で気軽に楽しめて感激しました」「窓辺に展示された作品は日光を受けて裏側が透けて見え「きれい!!」と素直に感動できたことが嬉しかったです」などの声を来場者からいただきました。

2021年10月24日 第二香里会館

## 感染症に負けない元気な体を目指しましょう

関西医科大学看護学部の学生（4回生）が実習のため、いきいきサロンに参加されました。コロナ禍で外出の機会が少なくなっている高齢者の健康を保つために、アンケートをもとに感染症に負けない元気な体づくりを考えたいとサロン参加者と交流しました。



歳を重ねるにつれ免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなります。

免疫力を上げるためには・・・

- ① 適度な運動
- ② 栄養バランスの取れた食事
- ③ 十分な休養（睡眠）
- ④ ストレスを溜め込みすぎない

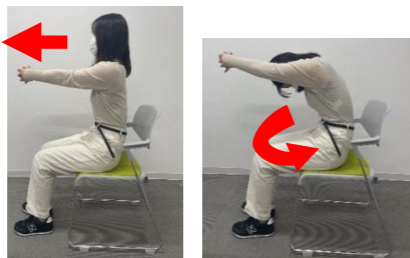


### 筋力アップ体操

自粛生活で運動する機会が減っています。ストレッチなどの軽い運動を無理せず継続して行い、筋力が低下しないように心がけましょう

1. 肩上げ
2. 首回し
3. 背中
4. 腰
5. 上半身
6. 腰と背中

背中



へそをのぞき込むようにして背中を丸める

腰



腰と背中



膝を90度に曲げる

上半身



関西医科大学看護学部（4回生）  
実習資料より抜粋

## 香里小学校 PTA との交流会



4年ぶりの香里小学校 PTA と福祉委員会との交流会には校長先生と教頭先生が揃ってご出席くださいました。

子育て支援を行ううえでの意見や思いを話しましたが、PTA 活動に対する保護者の認識を改めて知ることになりました。保護者が仕事をしながら子育てと地域活動をするの大変さが見えてきました。同時に地域とのつながりが希薄になっていると感じ、今後、福祉委員会として子育て支援を考えるうえで意義のある交流会となりました。

## 今日も元気に！！



新型コロナ感染拡大による緊急事態宣言中でも香里小学校の児童は集団登校で元気に登校していました。

児童の見守り活動は、学校・保護者・地域で行っています。千原校長先生は、朝、登校する児童たちに声をかけながら校区内を自転車で回っています。

## 敬老月間友愛訪問

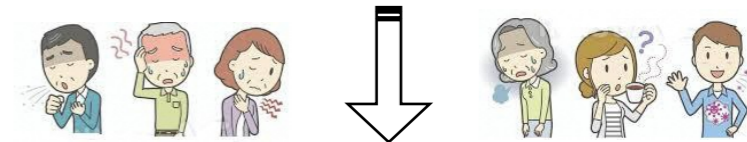
9月末まで緊急事態宣言が延長になったため、最終週からの訪問となりました。

久しぶりにお会いしての会話は弾みました。



## ご存知ですか？

急な発熱など新型コロナに感染したかも？と思ったら



まずは **かかりつけ医か お近くの医療機関に必ず 電話でご相談を**

かかりつけ医やお近くの医療機関が閉まっているときや、どこへ連絡していいかわからないときは・・・

**新型コロナ受診センター**（帰国者・接触者相談センター）

電話：072-841-1326（午前9時～午後5時30分）

050-3531-0271（午後5時30分～翌日午前9時）

## 救急安心センター

救急車を呼んだほうがいい？

☎ #7119

病院に行ったほうがいい？

突然の病気やケガで困ったときに電話してください。

看護師が医師の支援のもと24時間365日対応しています。

相談の結果、緊急性がある場合は直ちに救急車が出動します。

## ひらかた安心カプセル



「救急医療情報キット」とも呼ばれるプラスチック製の筒です。かかりつけの医療機関・持病などを書いた「救急医療情報カード」・保険証のコピーを入れて冷蔵庫に保管。救急搬送時に救急隊員の適切な処置に役立てる事ができます。

希望者に対し、順次配布。費用は無償。

詳細・お問い合わせは校区の民生委員まで。



## 特殊詐欺にご用心

ATMでお金が戻ることは絶対にありません。

不審な電話にご注意ください。

おかしいな？と思ったらこちらにご相談ください。

**消費者生活センター相談窓口**

電話：072-844-2431

被害件数（10月末）  
大阪府 1,268件  
枚方市 70件  
（大阪市・堺市以外で  
府下ワースト1）

