



丹波市社会福祉協議会

【発行】

南部支所 TEL72 - 1236

南部支所山南分室

TEL77 - 2359

令和8年

7月号

南部支所通信

たかはし ゆうき

地域で活躍！高橋祐樹さんを紹介

柏原地域にお住まいの高橋祐樹さんは、脳トレと運動を組み合わせた「ライフキネティック」のパーソナルトレーナーとして活躍されています。

現在は、氷上住民センターで月2回開催されている健康教室の講師を務め、参加者の皆さんと楽しく体を動かしながら、心と体の健康づくりをサポートされています。



高橋 祐樹さん



当日の様子

現在、定期的な健康教室は氷上地域で開催されていますが、柏原・山南地域でもライフキネティックを広げていけるよう、地域の皆さんと職員で一緒に話し合いを進めています。

高橋さんの活動が、これからさらに多くの地域へ広がっていくことが楽しみです。

6月24日の教室を見学させていただきました！

会場には笑顔があふれ、楽しみながら取り組める工夫がたくさんあり、参加者の皆さんが生き生きと活動されている姿がとても印象的でした。



コミュニティサロンおくどさんへ

毎週月曜日に久下自治振興会で開催されている「おくどさん」を訪問しました。

「おくどさん」は平成26年から約10年間続いている地域の集いの場で、当日も地域の皆さんが和気あいあいと昼食を楽しまれていました。

その評判は久下地区だけではなく、山南町全体に口コミで広がっており、現在では様々な地域から多くの方が足を運ばれています。

おいしく
いただきました！



運営には9名のスタッフが携わっております。スタッフの皆さん自身が活動を楽しみながら、訪れた方に「来てよかった」と感じてもらえるよう温かく和やかな雰囲気作りを心がけておられます。

ぜひ一度足を運んでみてはいかがでしょうか。



熱中症に気を付けましょう

気温や湿度が高い日が続くと、熱中症の危険が高まります。屋外だけでなく、室内でも発症することがありますので注意が必要です。

こまめな水分補給を心がけ、のどが渇く前に水分をとりましょう。また、適切にエアコンや扇風機を使用し、室内の温度を調整してください。特に高齢の方や小さなお子さま、持病のある方は熱中症にかかりやすいため、周囲の見守りも大切です。

体調に異変を感じた場合は、無理をせず早めに休憩し、必要に応じて医療機関を受診してください。