

7月

桔梗が丘地区福祉便り 令和2年 7月号 (第219号)

陽だまり

桔梗が丘自治連合協議会
桔梗が丘地区民生委員児童委員協議会



待望のサロンだより

3番町いきいきサロン、久しぶりに開催！！

7月7日は七夕まつり。みんなで一緒に笹飾りを作りました。織姫・彦星・だまし舟・やっこさん・ちょうちん・輪つなぎなど、折ったり、切ったり、貼ったりし、短冊に願い事を書き、笹に飾り付けをしました。

午前中のサロンでしたが、活気あふれ、皆さんと楽しいひと時を過ごすことが出来ました。



7月9日(木)に、5か月ぶりに2番町いきいきサロンを開催することができました。参加された方々は「久しぶり」「元気だった？」とうれしそうに声をかけあっていました。当日は堀川明日香さんの歌と狩野幸子さんのキーボードの演奏を聴かせていただきました。一緒に歌える曲はマスクをしたまま口ずさんでくれていました。その後、まちの保健室の方々に血圧測定と体操をしていただきました。

“ 支えあう

住みよい社会

地域から “

本格的な夏がやってきました。暑い々と言いなながらもなかなかマスクを外すことができません。熱中症予防のためには、適切にマスクの着脱をすることが大切だということです。

2月末から感染が広まり始めた新型コロナウイルス。約3か月余りの自粛生活で、わたし達が長年大切にして取り組んできた「高齢者サロン」や「なかよし広場」も中止せざるをえませんでした。今月に入り、感染予防に細心の注意を払いながら、やっと活動を再開しました。わずか3か月余りとは言え、高齢者にとっては数か月以上もの意味を持つ長い期間だったようです。自分なりの楽しみを見つけ、比較的元気に生活していたと話す方もおられますが、体調を崩して入院したり、認知症の症状が出始めた方もおられ、気になっています。またいつ第2波、3波が来るかもしれない。適切なアプローチの方法を工夫して、お互いに元気で生活し続けられるよう取り組んでいきたいと思えます。



まちの保健室だより

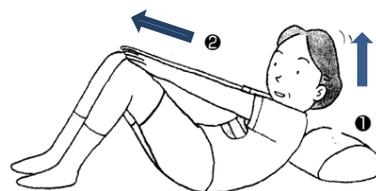
～自宅で出来る筋力アップ体操②～(体操前にはストレッチで体を温めましょう)

<腹筋運動>

- ① あお向けになり、膝をたてる。
- ② 膝をのぞくような感じでゆっくりと上体を起こす。
- ③ 上体を起こすのに合わせて手を太ももの上から膝のほうへ移動する。
- ④ 上体をゆっくり上げ、ゆっくりもとに戻す。

その時息は止めない。(5～10回) 週に2回程度で

◆ 体調の悪い日は無理せずお休みしましょう。



まちの保健室 (桔梗が丘南市民センター内にあります)

TEL 65-1299

桔梗が丘市民センター TEL65-1206

地区民生委員児童委員

TEL