



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



子ども達を見守りましょう！

昨年10月1日時点で、名張市の0歳人口、わずか489人でした。桔梗が丘地区でも、99人と子どもの少子化に歯止めがかからない現状です。

新型コロナウイルスの感染拡大により、子ども達の生活も制約を受け、ストレスがたまることが多い毎日ではないかと思えます。

わたし達民生委員児童委員は、子ども達の健やかな成長を願い、なかよし広場、絆づくり、学校ボランティア等の福祉活動に取り組んでいます。

地域の皆さんも登下校時に子ども達に「おはよう」「おかえり」等の声をかけていただき、地域みんなで子ども達を見守っていかれたらと思います。

困った！どうしよう？

毎日の生活で感じた「困った」を解消するための相談・問い合わせ先をまとめました。

お助けセンター

TEL 66-3100

外出・通院
修繕・剪定
草引き
食事(昼食)

まちの保健室

TEL 65-1299

介護・健康
福祉など



(市役所)

地域包括支援
センター

TEL 63-7833

介護・健康
福祉など

あなたの地区の
民生委員児童委員

あなたの
かかりつけ医師

高齢者実態調査にご協力をお願いします
10月～11月に実施いたします。

まちの保健室だより

～よく噛む事は健康の第一歩！～

みなさんは一回の食事で何回噛んでいますか？現代のライフスタイルの変化で噛む回数が少ないことで、早食いが増えています。早食いは肥満の傾向が高いという報告があります。

よく噛んで
食べると

- 食事が少量でも満腹のサインが脳に伝わりやすく、食欲が抑えられる
- 脳の活性化 ○唾液の分泌が増え、消化を助ける効果

☆噛む回数を意識していつもより5回多く噛もう！目標は一口30回！

(カレンダーにしっかり噛んで食事ができたら◎印を付け、少しずつ◎印を増やそう)

☆噛む能力を維持するために、歯磨きや入れ歯の点検、洗浄も大切です



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 TEL 65-1206

地区民生委員児童委員

TEL

“支えあう 住みよい社会 地域から”

日中はまだ暑さが残っていますが、朝夕は過ごしやすくなってきました。今年9月21日が敬老の日です。桔梗が丘自治連合協議会と各自治会では令和2年度に、70歳(234名)、88歳(72名)を迎えられる皆さまにお祝いをお届けします。

例年5月末に実施している80歳以上の方対象の、桔梗が丘「陽だまりのつどい」は、コロナウイルス感染拡大防止のため10月に延期しております。密を避けて何とか実施したいという検討を重ねてきましたが、第2波が来ている今の状況の中、参加していただく皆さんの安心安全を確保するのは非常に難しいと判断し、中止という苦渋の決断をしました。お元氣な皆さんとお会いすることができないのは大変残念ですが、終息した後、またゆっくりお会いできるのを楽しみにしています。何かと制約の多い毎日で大変ですが、命あつてのもです。栄養、睡眠をしっかりとして、お元氣でお過ごしください。