

# 10月

桔梗が丘地区福祉便り

令和2年10月号(第222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



### 民生委員経験者からのエール

#### ～ことばの選択は意識を変える～

あなたは自分の年齢をどう人に伝えますか。例えば80歳の方。「もう80」「まだ80」のどちらでしょうか。声にして比べてみると、未来への希望の差に気づきます。「もう80歳、もうあかん」が「まだ80歳、まだやれることがある」「まだ大丈夫」とプラス思考に変わりますよね。

私は現在82歳。もう体力も脳も衰えましたが、まだ人との会話は大好きなので、お助けセンターの電話係を兼ねて相談役としてまだスタッフに加えていただいています。今や、多くの人との繋がりが生きがいなのです。あなたも「もう思考」の前に、「まだ」を見つけて元気に過ごしましょう。そして、お助けセンターの仲間になってくれると嬉しいのです。

### なかよし広場

就学前の乳幼児を対象に、毎月第3火曜日に桔梗が丘市民センターで開催しています。季節の歌やお話、ふれあい遊び等を親子で楽しんでいます。

少子化に歯止めがかからない今、この子どもたちは、わが地域にとっても大切な宝です。

母子ともに生き生きと過ごされる姿は、私たちにとって大きな喜びとなっています。



### 子ども達に声かけを！「オアシス運動」

桔梗が丘東小学校では、おとなも子どももお互いに挨拶を交わすことで、心をつなぐことができ

と考え、「オアシス運動」に取り組んでいます。挨拶でみんなの心が繋がり、笑顔が広がればうれしいです。登下校中の子ども達を見かけたら、声かけしてあげてください。



### まちの保健室だより

#### 健口体操 ～舌の筋肉を鍛えよう～

口腔の健康は健康寿命を延ばすことにつながります。舌体操は上手に「噛む」「飲み込む」「食べる」ができる口腔機能を保ち、唾液を出しやすくします。『生涯自分の口から食べる』を目指しましょう。

#### 舌体操のやり方

①舌を上



②舌を下



③右・左へ舌をぐるっと一周



④左右の頬を押し様に



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