



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



～新任委員、1年を振り返って～ “ 支えあう 住みよい社会 地域から ”

私は児童部会の活動をさせて頂きました。様々な活動が制限される中、「なかよし広場」の開催が出来ました。親子体操・ミニ運動会・クリスマス会など、楽しく喜んでもらったことを嬉しく思います。高齢者の生活上の問題・子ども達の安全・育児等について、1年間の活動で得た経験を基に今後は更なる積極的な取り組みにより、地域福祉の一助となればと考えています。今年こそは平穏な年でありますよう願っています。(T.K.)

民生委員児童委員になって1年が経ちました。子どもから高齢者まで地域住民を見守る役目とは、最初のころは何もわからず活動しながらいろいろ思い悩みました。しかし、地域の様子を知ること、少しずつ私ができることが見えてきました。コロナ禍で活動が制限される中、地域の皆さんに少しでも元気になってもらうため、私の出来ることに責任感を持って積極的にやっっていこうと思います。(O.N.)

私は友愛訪問でまず、この地域の皆さんの顔や名前を覚えることからスタートしました。初めは会話も少なかったのですが、次第に自分の持病のことや車の運転を辞めたら買い物はどうするか等、お話をして頂けるようになってきました。私の体調を気遣ってくださったりし、とても有難かったです。今後もさらに、地域の皆さんに必要な情報をお伝えし、様子の変化に気づいたら訪問し、安心してお話をしてもらえそうな活動をしていこうと思います。(N.T.)

児童部会より

1/10 ハッピーニューイヤー・ききょうフェスタ 2021 が開催され「世界のおもちゃ・科学遊びをたのしもう」という内容で100人余りの親子の参加がありました。

児童部会は世界のおもちゃコーナーでお手伝いをしました。いろいろな遊びに興じる親子と共に楽しい時間を過ごしました。帰りには子ども達はお菓子のお土産を頂きました。



まちの保健室だより

～冬場でも適度な運動を！エコノミー症候群の予防のために～

エコノミー症候群とは、食事や水分を十分に取らない状態で、長時間座っているなどして足を動かさず同じ姿勢でいると血流が悪くなり、血栓が肺の血管に詰まり肺塞栓などを誘発する恐れがあります。

椅子に座って足の体操をしましょう



つま先を引き上げる



膝を抱え足首を回す



ふくらはぎをもむ



日頃から

- 心がけよう
- ・適度な運動
- ・三度の食事
- ・水分補給

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