



# 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>

～活動を振り返って地域みなさんへ～

- \* 民生委員に質問してください。そのことが委員の支援力を高めます。
- \* 民生委員の任期は1期3年です。どうか長い目で見てください。学びには時間がかかります。
- \* 出来ていたことが出来なくなっても、それを補う仕組み、制度が作られています。遠慮せず、うまく活用していきましょう。
- \* 出来ることは継続してください。でも、シンドイ時は「助けて!」と委員や周囲の身近な方に伝えてください。

## サロンだより

2/24 7番町1・3区「フレッシュサロン」は脳トレ体操、脳トレプリント、こま作りをしました。コロナ禍での3密を避けるために、参加者を2グループに分けて実施しました。

脳トレでは百マス計算に取り組み、こま作りは個々にデザインを描き、楽しい時間を共有しました。



フンブンこま



脳トレ風景

“ 支えあう 住みよい社会 地域から ”

立春の後、三寒四温を繰り返しながら、ようやく本格的な春がやってきました。今年もまた、巣立ちの季節になりました。小・中・高校を卒業して進学する人、社会人として大きく羽ばたく人、お一人おひとりに心から「おめでとう」ございます。お元気で・・・とお伝えしたいと思います。

さて、東日本大震災から10年という中、突然また震度6強という強い地震が襲いました。10年前の余震だということに改めて自然の脅威を感じます。やっと立ち直り始めた人達に恐怖心を思い出させ、再びの大きな被害に生きる意欲さえ奪ってしまったのではないかと危惧します。コロナ禍に加えての震災、そして広大な山火事等、日々様々な被害が報告されています。近年この地域では幸い大きな災害が起こっていないので、気持ちが緩んでいる所があるのではないのでしょうか。今一度備えを見直し、一人も見逃さないまちづくりをしていかなければと思います。

## まちの保健室だより

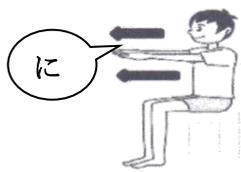
### “座ってできる体操で、毎日の健康づくりを!”

毎日を健やかに過ごし、フレイル（心身の衰え）を予防するためには、1日1回は簡単な体操や運動を行うことが理想的です。しかし、天候や体調などの理由でなかなか続けにくいものです。そこで今回は、椅子をつかって家でできる体操をご紹介します。～呼吸は止めず、ゆっくりしましょう～

《上半身》



胸を開いてひじを背中よりも後ろに引く。  
左右の肩甲骨を中心に引き寄せる。



腕と肩と同じ高さでまっすぐ  
に伸ばす。

《下半身》



足踏みをする。