

7月

桔梗が丘地区福祉便り

令和3年 7月号 (第231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



コロナ禍での楽しみ ~投稿より~

*桔梗の森をよく散歩するのですが、今「笹ゆり」がひっそりと可憐に咲いています。そこから少し離れた公園の一角に「フジバカマ」が植えてあり、これは「アサギマダラ」という蝶が好む植物で遠く台湾の方から何千キロもかけて飛んでくるそうです。私の庭にも「フジバカマ」が一株あるのですが、秋になったら本当に蝶が飛んできたらいいなあと、楽しみにしています。皆さんも、少しマスクを外して散歩してみませんか。(Nさんより)

*7-2区にお住まいの花の好きな方が、毎日水やりや雑草取りなど、手間をかけて楽しみながら花が咲くのを見守っておられます。赤・黄・紫・オレンジ…色とりどりの花が今満開でとても綺麗です。(Tさんより)



(マリーゴールド)



(あじさい)



(フジバカマとアサギマダラ)

長く続いていたまん延防止等重点措置が解除され、地域での感染状況も少し落ち着いてきたように思われますが、感染力が非常に強いデルタ株が増えていくというところで安心はできません。一日も早くワクチン接種が行き届くことを願ひ、引き続き万全の予防対策を講じて生活していきたいものです。さて、人生百年と言われる始めて久しくなりますが、最近多くの方々の活躍で、それを実感することが増えてきました。テレビのコマーシャルでよくそのお姿を見る、90歳の「タキミカ」(本名 瀧島未香)さん、ご存じでしょうか？その筋肉質で柔らかい体にはいつも驚かされます。運動部の経験はなく65歳でジムに通い始め、今ではインストラクターとして活躍。「年齢はただの数字」「あきらめないで続けることが大事ですよ」といった一つひとつの言葉が心に響きます。さらに最近、英会話を始めたということ。始めるに遅すぎることはないということですね。

“ 支えあう 住みよい社会 地域から ”

まちの保健室だより

高齢者の半数以上が屋内で熱中症に! ~熱中症予防×コロナ感染防止~

☞適宜マスクをはずそう

- ・気温・湿度の高い中でマスクをすると熱が逃げにくくなり、熱中症のリスクが高くなります。
- ・屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合は、マスクをはずしましょう。

☞暑さを避ける

- ・日傘・帽子・涼しい服装を使用
- ・冷房の使用を我慢しすぎないで、適切にエアコンを利用しましょう。

☞のどが渴く前にこまめな水分補給

- ・目安は1時間ごとにコップ1杯、1日あたり1.2リットルです。
- ・入浴前後や起床後にも水分補給をしましょう。



次回は対策をご紹介します

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 TEL65-1206

地区民生委員児童委員

TEL