

6月

桔梗が丘地区福祉便り

令和3年 6月号 (第230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



コロナ禍で日々思うこと

コロナ感染防止のため、人々との接触を避ける日が続いて、ストレスが溜まるばかりで、楽しく爽やかな歓談の時間が閉ざされています。「円居（まとゐ）」という言葉があります。「まとまりゐ」ること、団座とも書きますが、詩人は「愛する友のカンパニーの夕（ゆう）べ」と英訳しています。学生用語のコンパ、つまり車座になって親しい関係で「まとまりゐ」ること、一家団欒の意味です。喜び豊かな日々の生活には、「団座して」お互いに懐かしさを述べ合って豊かな日常生活を送りたいものです。（90歳代のYさんよりの投稿）

サロンだより

6月3日、半年ぶりに2番町いきいきサロンを開催することができました。まちの保健室さんによる血圧測定・体操・「質問ゲーム」をしました。日頃の運動不足の解消に役立ててもらいました。また、引いたカードに書かれてある質問に一人ずつ答えてもらいました。皆さんの答えが面白くて笑い声がもれていました。



コロナ禍での過ごし方

ご主人が手作りした卓球台で3年前から卓球をしています。また、卓球仲間のご縁で、使わなくなったお琴をもらって修理をし、お琴も楽しんでいます。離れて暮らすお孫さんたちがやってきた時には「卓球もお琴もできるので楽しい！！」と喜んでいきます。お孫さんたちと一緒に活動することで元気をもらって毎日いきいきと生活されています。

（80歳代のAさんより聴き取り）

コロナワクチン接種予約されましたか？

集団接種会場は旧桔梗が丘中学校・イオン名張店・名張市立病院です。

詳しくは、まちの保健室さんに聞いてください

まちの保健室だより

タオルふくらはぎ簡単ストレッチ

外出を控えて、自宅で過ごす時間が増えていると思います。気軽に行える「タオルを使った体操」をご紹介します！ふくらはぎを伸ばして健脚を楽しみましょう。

- ① いすに浅く座る。
- ② 片脚を前方にまっすぐに伸ばし、かかとを床につける。
- ③ 足裏にタオルをひっかけて、少しずつ引っ張る。
無理をせず、10～20秒。

※その日の体調や身体状況に合わせて行いましょう。

つま先をすねに近づけると、ふくらはぎの筋肉やアキレス腱が伸びますよ！



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