

1月

桔梗が丘地区福祉便り

令和4年 1月号 (第237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



ききょうなかよし広場

12月21日 クリスマス会をしました。55名の親子が集い楽しいひと時を過ごしました。こども支援センターかがやきの先生や民生委員の出し物の後、トナカイに扮した更生保護女性会の方のソリに乗りサンタさんが登場し子どもたちの目が輝きました。サンタさんからのプレゼントに泣いていた子どもも大喜びでした。



サロンだより

12月12日 西2～5番町の全住民を対象としたサロン「カフェ24の日」を開催しました。名張少年少女合唱団「にじいろ」によるクリスマスソングを一緒に歌ったり、輪投げ・たいこ相撲・釣りっこゲームなどを楽しみました。その後、 サンタクロースが登場し子ども達はプレゼントをもらい、「ありがとう」の喜ぶ声が響きました。



まちの保健室だより

寒い日も！適度な運動で快腸便！！

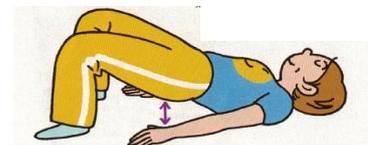
高齢者の便秘は加齢に伴う食事量の減少や運動不足、ストレスなどの生活習慣によるものなど様々です。特に冬場は寒さで活動量が減ってしまい腸の動きがますます悪くなります。

便秘解消におすすめの体操

- ① 仰向けになりゆっくりと鼻から息を吸い、口からゆっくりと吐く
- ② ②足を肩幅に開き、腰をゆっくり上げて3秒ほど止める。(5～10回)

※ 長く続く便秘はかかりつけ医に相談を。

呼吸は止めないで！



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

“ 支えあう住みよい社会 地域から “

明けましておめでとうございます。本年もよろしく願います。昨年末の研修会で、「そつとやさしく」と題して、長島りょうがん(本名：長島洋)さんのお話を聞かせてもらいました。ギターやピアノを弾きながら、歌やジョークを交えたお話にも、大笑いしたりしみりと涙ぐんだり、心がほっこりと温かくなるひと時を過ごさせてもらいました。わたしたち民生委員児童委員の役割は、人々にそつと寄り添い、耳を傾け、必要に応じて適切な支援につないでいくことです。心配なことや悩みごと等がありましたら、一人で抱え込まず、遠慮せずお声をかけてください。

