



桔梗が丘地区福祉便り

令和5年 1月号 (第249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20日クリスマス会に45人の親子の参加がありました。「ひげダンスパフォーマンス」と「サンタさんと一緒にするジングルベルダンス」を行いました。新聞紙がクリスマスツリーに早変わりする様子や、ボールをバケツで上手くキャッチする様子に大きな拍手がわきおこりました。また、風船の中に書かれている絵を言い当てる質問も盛り上がりしました。

最後にトナカイに扮した更生保護女性会の方と一緒にサンタさんからプレゼントが贈られ楽しいひと時を過ごしました。



サロンだより

12月5日南区ふれあいサロンはXmas会を開きました。コロナ感染拡大の兆しがみられ予定の昼食会は中止になりましたが、二胡niko一座さんの美しい音色に穏やかな時を過ごしました。『民生委員とじゃんけん対決』でXmasプレゼントをゲットし盛り上がりしました。外出や語らいの時間が制約されがちな今、予防を心掛けサロンを続けていきたいと思ひます。



まちの保健室だより

閉じこもりを予防しましょう

閉じこもりがちな生活を続けば身体能力は次第に低下し、高齢による衰弱や転倒・骨折などの「生活不活発病」を招き、要介護状態へと移行する危険があります。

生活習慣を改善して閉じこもりを予防しましょう。

- 規則正しいリズムの生活を！決まった時間の食事や7時間程度の睡眠を心がけましょう！
- 体を動かそう！歩くことや、家事等日常生活の中でからだを動かすことを心がけましょう！
- 積極的に外に出てみよう！人との交わりをもちましょう！



●散歩



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

明けましておめでとぅございます。

寒さはこれからが本番ですが、お正月を過ぎると日の入りが遅くなっているのを実感します。明るい陽の光は心を元気にしてくれ寒さで張り詰めた気持ちも、ちよつと緩む気がします。私達も皆様に暖かな「陽だまり」をお届けできるよう力を合わせて努めてまいります。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

“ 支えあう 住みよい社会 地域から ”