

2月

桔梗が丘地区福祉便り

令和5年 2月号 (第250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



よろしくお願いします

12月1日付で委嘱された民生・児童委員です。

地域のみなさんのご協力を得ながら活動を行っています。



ニューイヤーフェスタ (児童部会参加)

1月8日に「ハッピーニューイヤーききょうフェスタ 2023」が開催されました。

コロナ禍の中、感染対策をしておこなった。『世界のおもちや』で楽しいお正月のひと時を過ごしました。



サロンだより

1番町なかよしサロンには、サロン用の歌集があります。毎回サロンの最後にみんなで歌を歌っています。

11月には、「がちょう倶楽部さん」をお招きしてのオカリナ演奏を聴きましたが、その時も自然と歌声が響きだし、最後には全員での大合唱になりました。



(サロン用歌集)

まちの保健室だより



《ヒートショック》

ヒートショックとは、家の中の急激な温度差により血圧が大きく変動することで失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こし、身体へ悪影響を及ぼすことです。暖かい部屋から寒い廊下などに出た時の「ゾクッ」と震えるのもヒートショックであり、意外と身近なものです。暖房をしていない脱衣所や浴室は室温が低く、血管が収縮し、血圧が急激に上がります。



予防対策

- ★入浴前に浴室・脱衣所を暖める
- ★湯の温度は41度以下
- ★湯につかる時間は10分までを目安に
- ★浴槽から、急に立ち上がらない

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