

3月

桔梗が丘地区福祉便り

令和5年 3月号 (第251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



新しく民生委員児童委員になって

- *友愛訪問までにドキッとする事案がありました。その時に、一緒に活動する仲間や諸先輩方があたたかく助けてくれました。高齢者の方々との出会いと共に、この新しい出会いを楽しみたいです。(K.N)
- *皆様のお役に立ちたい！そのような思いでお受けし、お話をお聴きすることの大切さを実感しています。心のバリアフリーをめざして頑張っていきたいです。(H.U)
- *出会う方皆さんから、たくさんのことを学ばせていただいています。子どもがなかよし広場でお世話になり恩返しのできる気持ちで引き受けさせていただきました。(M.S)

サロンだより

2月8日 7番町1区サロンは、認知症サポーター養成講座を受けました。認知症の人と接する時、目線と同じ高さにしてやさしい口調で、ゆっくりと話し、さりげなく自然体が一番のポイントであることを学びました。



“ 支えあう 住みよい社会 地域から ”

うぐいすの鳴き声に春の訪れを感じるこの頃です。皆様いかがお過ごしですか。この冬は各地で何度も大雪が降り厳しい寒さが続きました。ようやく春の到来に心が弾む思いです。さて三月十三日よりマスク着用の目安が緩和され『原則として個人の判断に委ねる』とされました。行動制限も緩み徐々に普段の生活に戻りつつあります。しかしながら高齢者や感染リスクの高い者にとっては決して安心できるものではありません。これから気を緩めることなく予防に努め『自分の身は自分で守る』を心掛けていきましょう。



まちの保健室だより

～タオルで簡単ストレッチ～

外出を控えて、自宅で過ごす時間が増えていませんか？
1日1回は体操や運動を行うことが理想的です。そこで今回は、気軽に行える「タオルを使ったストレッチ体操」をご紹介します！

椅子に浅く座る。片脚を前方にまっすぐに伸ばし、かかとを床につける。足裏にタオルをひっかけ、無理をせず少しずつ引っ張る。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。



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