

4月

桔梗が丘地区福祉便り

令和5年 4月号 (第252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



マスク着用は個人の判断

★マスク着用の目安が緩和されましたが、感染防止効果は実証されています。効果的な場面での着用はいかがでしょう。

高齢者のマスク着用が効果的な場面（厚生労働省）

1. 医療機関を受診する時
2. 医療機関や高齢者施設などを訪問する時
3. 混雑した電車・バス等に乗車する時

★引き続き、室内では換気が大切です。

サロンだより

5番町サロンは3月10日に開催しました。
交流しながら一人一言お話をして、まち保さんの体操で身体を動かしました。81歳の方が伴奏をしながらご指導くださり、懐かしい歌謡曲を歌いました。マスク越しでしたが、声を出すことが出来て、元気な皆さんの笑顔がみられ楽しい時間を過ごしました。



“ 支えあう 住みよい社会 地域から “

心地よい季節になってきました。街なかに咲く色とりどりの花を見ながら散歩を楽しんでいます。加えてこの春は、WBCの日本勢の活躍に、野球に疎い私も心躍らせテレビ観戦しました。東日本大震災から十二年。悲しい記憶に沈む毎年ですがヒーロー達の快挙にたくさんの人が元気をもらえたのではないのでしょうか。

さて全国民生委員児童委員連合会では、五月十二日を「民生委員・児童委員の日」と定め、またその後一週間を「活動強化週間」としています。名張市でも啓発活動として五月十四日（日）、商業施設等で啓発ティッシュとチラシの配布を行います。コロナ禍で人と人との関わりが希薄になっている今、民生委員・児童委員をもっと身近に感じてもらいご理解いただけるよう心新たに頑張っていくきます。またお声をかけてください。

まちの保健室だより

お口の健康を守るパタカラ体操

パタカラ体操はお口の代表的な体操の一つで、食べ物を上手に喉の奥まで運ぶ動作を鍛えるための発音運動です。

「パ」・・・唇を閉じて食べこぼさないために。

「タ」・・・食べ物を押しつぶし飲み込むために。

「カ」・・・食べ物を食道へ運ぶために。

「ラ」・・・食べ物を口腔内に飲み込みやすくするために。

・大きな声でしっかりと口を動かしリズムよく！
・3回繰り返してください！



パパパパパ



タタタタタ



カカカカカ



ラララララ

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