



桔梗が丘地区福祉便り

令和5年 5月号 (第253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



桔梗が丘「陽だまりのつどい」開催

6月4日(日) 桔梗が丘市民センターにて、80歳以上の高齢者の方を対象にした、桔梗が丘「陽だまりのつどい」を、午前の部(10:00~11:30)、午後の部(13:30~15:00)の2回に分かれて実施いたします。

皆さまと楽しいつどいになるように計画しています。

健康の秘訣 インタビュー (シリーズ1)

70歳の時に一人暮らしとなり、自分の事は自分でできるように、5年先を見通してその為にどうしたら良いかを考えて生活してきました。86歳になった今は1年先を見て過ごしています。趣味(洋裁)も楽しく続けられています。(Y. I)

サロンだより

4月1日、7番町1・3区は、17号公園高台にて桜花見会を開催しました。満開の桜の木の下に人々が集い、うららかなひと時を過ごしました。射的、お菓子釣り、ビンゴゲーム、ポップコーン、飲み物販売などの催し物で盛り上がりました。



“ 支えあう 住みよい社会 地域から ”

若葉の緑も濃さを増し、初夏の兆しを感じられるようになってきました。この時期になると、毎年シャクリ川に蛍を見に行くのを楽しみにしています。有志の方々の丹精で、年々飛び交う数も増え、蛍を追いかけてはしゃぎまわる子ども達の楽しそうな姿に嬉しくなります。二月の寒い時期から餌になるカワニナを育てるために卵の殻を撒く等、準備してくれているとのこと。地域の子ども達や私達に楽しい思い出を作っていたくださりありがとうございます。



まちの保健室だより

『朝ごはんはパワーの源!!』

朝日の力でスイッチON!

朝日を浴びると正しく脳が目覚め、睡眠と覚醒を規則正しく繰り返す体内時計がセットされます。

朝食、毎日食べていますか?

朝食は、目覚めたばかりの身体や脳に欠かせないエネルギー源。朝ごはんを抜くと脳のエネルギーが不足して、集中力や記憶力低下につながります。朝からご飯を食べられる生活スタイルをめざすことが、健康なからだづくりにつながります。

朝お腹が空いて目覚めていますか?

脂質の多い揚げ物などは消化されるまでに約12時間かかります。夜遅い時間に食べると胃の中に長い時間残っているために朝、食欲がないことがあります。夕食を摂る時間、工夫しましょう!



第3次 健康なばり21計画より

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