



桔梗が丘地区福祉便り

令和5年 6月号 (第254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



第26回 桔梗が丘『陽だまりのつどい』開催

80歳以上参加者167名 (対象者1390名)

6月4日(日)第26回桔梗が丘「陽だまりのつどい」を今年は午前・午後2部制にして開催致しました。『女性コーラス 秋桜』による素敵なハーモニーを聴き、最後の3曲は全員で歌い、会場がひとつになり盛り上がりました。幕の合間に『まちの保健室』によるストレッチ体操で体をほぐし、脳トレでは笑顔がみられました。終了後、参加者の方々から「楽しかった」「来年も元気で参加したい」とのお声をたくさんいただきました。

“支え合う 住みよい社会 地域から”

参加された方の感想

- ・知っている方も出演されており、より親しみがあつた。
- ・たくさん(11曲)歌って下さりお疲れになられたのでは?
- ・普段は二人で過ごす時間が多いがこちらに来られて良かった。
- ・同じ地域の方の参加が少なくて淋しかった。
- ・気軽に出来る体操だったので家でもやってみようと思った。



サロンだより

新型コロナウイルスの位置づけが変わり、1番町なかよしサロンにもきれいな歌声や笑い声が戻ってきました。今回は、アコーディオン演奏に合わせて歌を歌い、今回は八十八家米住(やそやべいじゅう)さんを招いて落語等を聞きました。「笑う門には福来る」これからも元気で明るい笑い声が絶えないサロンにしたいです。

まちの保健室だより

睡眠不足は何が問題なの?

睡眠が不足すると日中の眠気や疲労感が増し、注意力、作業能率の低下、不注意などによる予期せぬ事故などが起こりやすくなります。また免疫機能の低下、血圧、血糖、脂質の異常を生じやすく、心臓病、脳卒中などの生活習慣病の原因になることもわかっています。

上質な眠りのために

- ・ストレッチ・筋、腱、関節を伸ばすと血液とリンパの流れが良くなる。
- ・入眠前のカフェイン、アルコールは禁物・コーヒーやお茶を飲むなら4時間前までに。



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