



桔梗が丘地区福祉便り

令和5年 7月号 (第255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



戦争体験・世代間交流会

5 番町サロンでは、30 数名の戦争体験を語った内容が皆さんのご協力により、「私たちの戦争体験」と題した本となりました。貴重な記録を後世に引き継いでいかなければならないという思いで、7 月 2 日 5 番町の小学生を招き、4 年ぶりに「戦争体験を聞いてもらおう会」を行いました。お一人の方に体験談を語ってもらい、子供達は『命の尊さ』『平和の大切さ』を感じた一日となりました。



サロンだより

6 月 14 日 8 番町 1 区ときめきサロンは、スタッフを含む 32 名の参加のもと開催しました。桔梗フィルハーモニカの演奏を聴き、10 曲ほどなつかしの歌謡曲をコーラスしました。その後、笑いヨガを楽しく行いました。



すくっと伸びた向日葵の花を見かける季節になりました。今年も暑くなるとの予報が出ています。水分補給や室内の温度にも気を付けて過ごしましょう。

大きなランドセルを背負い、真っ赤な顔をして歩いている下校途中の子どもに出会いました。思わず「暑いね。気を付けて帰るのよ。」と声をかけました。最近が残念なことに知らない人に声をかけられたら気を付けるように教えられています。小さな子には戸惑いを与えてしまうかもしれません。長い夏休み、地域で声をかけて大切に見守っていききたいです。

“ 支えあう 住みよい社会 地域から ”

まちの保健室だより

◆この機会に食習慣で歯と健康を守りましょう！◆

ゆっくり、よくかむ！！ ◆唾液には多くの健康効果がありますが、十分に分泌されるのは、かみ始めてから 30 秒後！ゆっくりよくかむ習慣をつけましょう。

就寝前に飲食しない！！ ◆睡眠中は唾液の量が減り、口腔内の細菌の活動が活発になります。寝る前の飲食は避けましょう。



唾液のおもな効果

- ▶ 歯の汚れを洗い流し、歯周病や虫歯、口臭を抑える。
- ▶ 抗菌作用があり、口腔内の殺菌の繁殖を抑える。
- ▶ 食べ物をまとまりやすくして飲み込みやすくする。等



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 TEL 65-1206

地区民生委員児童委員

TEL