

10月

桔梗が丘地区福祉便り

令和5年 10月号 (第258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



グループホーム交流会

10月1日 4年ぶりに名張育成会グループホームのみなさんと交流会を開催しました。最初は緊張の面持ちでしたが、歌を歌ったり、まち保さんによる体操で心身をほぐしました。パン・お菓子釣りをし、ティータイムで和やかなムードになり、『マツケンサンバ』に合わせてバルーンを楽しみました。手作り感の溢れる温かい会となりました。



サロンだより

9月7日 西2～5番町微笑み・輝きサロンは、伊賀市在住の山口ご夫妻のアコーディオン演奏で楽しく歌った後、名張警察署員から実例を元に特殊詐欺防止の話を聞きました。巧みな話にはのらない事を学び、被害にあわないように努めていきたいです。



“ 支えあう 住みよい社会 地域から ”

キンモクセイの甘い香りが漂い、秋も深まってきました。先日、桔梗南の地区で経年劣化により水道管が破損し、突然の水道水の濁りやその工事に伴う断水騒動がありました。すぐに給水車は手配されましたが車を持たない家庭や高齢者にとって、離れた集会所に重い水を取りに行くことは困難でした。水道局からの断水家庭への水の配給や近所の協力等、事なきを得ました。公助の期待ができない大規模災害に備え、家庭での飲料水等の備蓄、地域の支え合いの大切さを再認識した出来事でした。ご家庭でも時々、非常時の対処について見直しをしておきましょう。

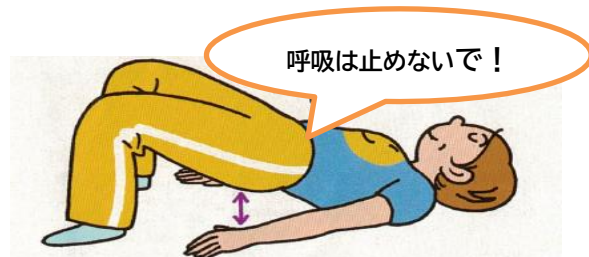
まちの保健室だより

！適度な運動で快腸快便！

高齢者の便秘の原因は加齢に伴う食事量の減少や運動不足、ストレスなど様々です。特に冬になるにつれ、寒さで活動量が減ってしまうと、腸の動きも悪くなりやすくなります。排便は身体からの大事なお便り。下記を実施し、一緒に快腸快便をめざしてみませんか。

便秘解消におすすめの体操

- ①仰向けになり、ゆっくりと鼻から息を吸い、口から(吸った時よりも倍くらい時間をかけ)ゆっくりと吐く。
- ②足を肩幅に開き、腰をゆっくり上げて3秒ほど止める。(5～10回)※ 長く続く便秘はかかりつけ医に相談を。



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