



桔梗が丘地区福祉便り

令和5年 12月号 (第260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



功労者表彰を受賞されました

10月28日、武道交流館いきいきにて、長年にわたり地域福祉の貢献に力を尽くされ、市長表彰を受けられた2名の方々の言葉です。

☆皆さんに慕ってもらい民生委員を10年続けられた事に感謝しています。体力的に問題が無ければ、今後も頑張り皆さんのお世話をさせていただきます。(8番町 橋本 健三)

☆毎月の友愛訪問で、たくさんの方々のお話を聞かせていただくことが、私の楽しみでありいい人生勉強です。お互いに『無理せず 楽せず』を合言葉に楽しく励まし合っていきたいと思います。(5番町 坪香 榮子)

サロンだより

4番町き・む・た・くサロンを11月2日に開催しました。『女声コーラス秋桜』さんの素敵なハーモニーを聴かせていただき、一緒に歌ったりしました。まちの保健室の方による体ほぐしも楽しみました。56名の方に参加していただき **きらくに むりなく** たのしく くつろげました。



高齢者実態調査にご協力いただき
ありがとうございました。

まちの保健室だより

ストレスを和らげ こころもメンテしよう！

こころがちょっと疲れている？イライラしている時は気分を変えて試してみましょう。

- ★からだを動かす！★腹式呼吸を行う！
- ★「なりたい自分に」目を向ける！
- ★音楽を聞いたり、歌を歌う！
- ★失敗したら笑ってみる！



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

“ 支えあう 住みよい社会 地域から “

半袖シャツと毛糸のセーターを交互に着替えるような寒暖の差の激しい秋でした。夏の猛暑もあり、体調管理に苦心された一年だったと思います。今年もあとわずかになりました。私たち民生委員児童委員も、昨年12月の新体制スタートから一年が過ぎました。新型コロナウイルスの分類が5類に移行になり、ほぼ計画通りに行事の開催ができたことは嬉しくほっとしております。一方で高齢者数の増加により、今のままでの事業の実施が難しい時期にも来ています。皆さんのご理解とご協力をいただきながら、現状に合った工夫をし、来年も努めてまいります。どうぞよいお年をお迎えください。