

4月

桔梗が丘地区福祉便り

令和7年 4月号 (第276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



悪質商法・詐欺 撃退5か条

「私は大丈夫!」と思っていても、相手はだましのプロ。ちょっとしたスキを狙われます。

1. 必要ないときは「いりません!」ときっぱり断る
2. 契約は家族や周りの人に相談してから
3. 他人に財産や家族構成などの情報を教えない
4. うまい話には裏があるので疑ってかかる
5. 困ったときは一人で悩まず、まず相談

「おかしいな」と思った・・・そんな時には、一人では行動せずに身近な人に相談しましょう。

※消費者ホットライン ☎188

※警察相談専用電話 ☎#9110

サロンだより

3月10日 3番町いきいきサロンをおこないました。まち保さんに血圧測定をしていただいた後、体操をしました。桔梗が丘保育園年中さん19名が来てくれて、タンポポの花の中に顔を書いた首飾りをみんなにかけてくれました。♪うれしいひなまつり♪をうたい、肩をモミモミ、トントンとほぐしてくれてみなさん大喜びでした。最後におひなさんを制作して裏には願い事を書きました。



“支えあう 住みよい社会 地域から”

黄色いランドセルカバーをかけた新1年生がボランティアの方々に見守られながら登下校する姿が見られる時期になりました。今年も桔梗が丘地区3小学校で136名の子どもたちが入学したとのことです。楽しく学校生活を送れるよう地域皆で見守っていきましょう。

さて、最近一人暮らしの高齢者の安否確認が遅れ残念な結果になってしまっていることが起こっています。離れて住むご家族と密な連絡を取ることで、配食サービス等、見守りサービスを利用することも一案ですが日頃のご近所のこととした気づきが役立つかと思いつたままだったり、普段と違う気になることがあれば躊躇せず、私たちや地区の役員さんに声をかけてくれることで未然に防ぐ事ができるかもしれません。ご近所同士、温かな目を持つことで安心して暮らしていけるまちづくりをしていきたいものです。

まちの保健室だより

連載!!

一緒にやってみよう～♪ ラジオ体操第2 (13-2)

ラジオ体操は全身の筋肉を使い、血液循環が良くなり肩こりや腰痛の予防や音楽に合わせて体操することで認知症の予防にも効果があると言われています。

■腕とあしをまげのばす運動

- ・腕を横から上に! かかととはあげて。
- ・腕とあしの曲げ伸ばしをはずむように2回する。腕を横から振りおろす。



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