

7月

桔梗が丘地区福祉便り

令和7年 7月号 (第279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



研修に行ってきました

6月5日伊勢市防災センターへ研修に行きました。

消防署に併設されていて、防災について知識と技術を身につける体験型施設です。災害映像により災害の恐ろしさ、過去の教訓を学ぶ、消火器の初期消火、煙が充満した部屋の中を避難する、浸水する車からの脱出の難しさなどの体験をしました。地下を見学して建物が免震構造であることがよくわかりました。防災について日頃から意識して行動する事の重要性を強く感じました。



サロンだより

6月21日7番町2区にこにこサロンは、「少し早い七夕サロン」を開催しました。ごぼう体操やギター生伴奏で七夕の歌や海の歌などを合唱した後、クイズで頭の体操をしました。休憩の後、七夕飾りを作り、自分用の小さな笹に飾って記念撮影をしました。お弁当で昼食をとり、暑い一日でしたが、話に花を咲かせました。



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 (13-5)

ラジオ体操には次のような健康効果が期待できます。

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・改善。自律神経の乱れを整え、音楽に合わせて体操することで認知症の予防・維持・改善にも効果があると言われています。



5 ■ 身体を横に曲げる運動

- 左手を脇の下、右腕を横から上にあげて左曲げ2回。(1、2)
- 両手で、太ももを横からポンポンと横から2回たたく。(3、4)
- 右手を脇の下、左腕を横から上にあげて右曲げ2回。(5、6)
- 両手で、太ももを横からポンポンと横から2回たたく。(7、8)
- 終わりはたたいた手を前にあげる。

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 ”

梅雨明け前から熱中症の心配で、今年も昨年以上の厳しい暑さとの戦いになりそうです。水分補給、エアコン使用を心がけ、元気に乗り切っていきましょう。

さて、市民センターにあるカフェ『ほっとまち茶房ききょう』をご存知ですか。2012年より、皆が気軽に立ち寄れる居場所として自治連合協議会が事業の一つとして立ち上げ、センターに來られた方々がたくさん利用されています。

おいしい飲み物を気軽に楽しめるこのカフェを、5月より第4水曜日午後の歌声喫茶の後、まち保さんや専門職の方々の協力を得ながら、脳トレ体操をしたり話をしたりと、誰もが楽しく憩える場としています。健康面や日常生活で不安のある方の相談にものってもらえます。私たち民生委員・児童委員も一緒に参加させていただいています。

どうぞお気軽にお立ち寄りください。