

9月

桔梗が丘地区福祉便り

令和7年 9月号 (第281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



サロンだより

★8月4日 “南ふれあいサロン”を開催しました。2年ぶりにインボディー測定を受けてもらう事が出来ました。待ち時間には脳トレとティータイムも楽しみました。最後に保健師の方より、日頃から、たんぱく質をよく摂り、よく身体を動かす事、痩せない事、水分補給を忘れない事等…アドバイスを頂きました。



★8月23日 8番町“ときめきさろん”では、7・8番町合同自治会主催の夏祭りの開催に協力いたしました。

こども神輿の奉納、伊賀琉真太鼓披露、スイカ割り、花火大会、福引抽選会などを実施し、飲食物の販売や、射的・金魚すくい・ヨーヨー釣りなどの縁日にこどもたちが楽しみました。

公式LINEの登録

大切な緊急情報、イベント情報、忘れがちなごみの収集情報など生活に密着した必要な情報が届きます。知りたい情報だけが届くように設定もできます。この機会にぜひご登録してみたいはいかがでしょうか？



名張市



市民センター

日中の日差しはまだまだ夏のままでありますが、陽が落ちると虫の音や涼しい風に秋の気配を感じるようになってきました。やっと、ちよつと一息つけますね。

最近、桔梗が丘西地区等で水道管の劣化による漏水から断水、濁水が発生しました。広報車からの情報も伝わりにくく給水車や復旧作業の状況の把握ができていない方もたくさんおられたようです。各地で起こっている豪雨等、自然災害でも正しい情報を素早く入手し、自分の身を守る行動をとることが大切です。

スマートフォンを使って私たちのまわりの身近な情報を知ることができる「名張市公式ライン」や「市民センターライン」をご存知ですか？災害や防犯情報はもとより、さまざまな催しや暮らしの情報等も知ることができます。便利な機能も生活に取り入れながら安心、安全に暮らしていきたいしましょう。

“ 支えあう 住みよい社会 地域から ”

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 (13-7)

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

■からだをねじる運動

- ・両腕をそろえて水平に左右と振ってからだをねじる。
- ・顔は正面に向けたまま軽く腕を左右に振る。
- ・おわりは左足をもどして直立



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