12月

桔梗が丘地区福祉便り　令和７年　１２月号（第284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

今年も残すところ後わずかになりました。
この夏、連日体温をはるかに超える気温の記録が更新されたり、はたまた、各地でクマ出没の被害がでたりと今まで経験のなかった異常な事態が起こった年でした。
さて私たち民生委員児童委員は、12月の改選により新しく11人のメンバーを迎え、新体制でスタートしました。桔梗が丘も核家族化が進み、お一人暮らしの世帯が年々増加しております。突発的な出来事に備え、ご近所とのつながり、日頃からの地域での助け合いが大切です。今後もサロン活動や催し等、地域での関係づくりに皆で力を合わせて取り組んでいきます。皆様のご参加お待ちしております。
来年も私たちの活動にご理解ご協力お願いいたします。良いお年をお迎えください。

“支えあう　住みよい社会　地域から“

３年間の活動を振り返って

- 突然、ご主人さまを亡くされた方が当時のお礼を言って下さり、お役に立てたことがよかった
- 高齢者以外の方々、地域とも繋がり合えたことが自分にとって財産と思えた
- 長いように思えたが振り返ると良い経験が出来た
- 高齢者の方々に感謝の言葉をかけていただきやりがいを感じた
- 訪問で高齢者との関係が深くなれて民生委員の必要性を強く感じた
- 認知症になってもよく覚えてくれていて楽しくお話をしてくれた

ありがとうございました

サロンだより

11月14日　5番町いきいきサロンを開催しました。昨年に続き、2度目となる"いきいきさろん寄席"では、爪田家らいむさんによる落語、『時うどん』と『猫と金魚』をききました。美味しいお食事と楽しい落語でとても幸せなひと時を過ごす事が出来ました。

まちの保健室だより

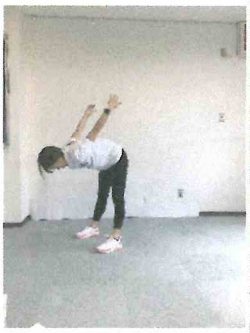
連載!!　一緒にやってみよう～♪♪　ラジオ体操第２（13-10）

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

■からだを倒す運動

- からだを前に倒して腕を上と後ろに大きく振る。腕を上と後ろに軽く振る
- 腕を前に振ると同時に体をおこす。体を前に倒して腕を後ろに振る（2回繰返す）

体幹を強くしたい人にもおススメの運動です！



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