

10月



桔梗が丘地区福祉便り

令和7年 10月号 (第282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



こんな時に役立ちます!!

## サロンだより

♪9月5日 7番町1・3区いきいきサロンを開催し、キーボード演奏でわらべ歌などを歌いました。

最初にお口のトレーニング「パタカラ体操」で口や舌の動きを慣らし、全11曲をみんなで歌いました。又、全員で打楽器を鳴らしながら、身体を使ったパフォーマンスも加わり、和やかで楽しい時間を過ごしました。



♪9月11日 西2~5番町「微笑み・輝きサロン」を開催しました。

朝から心配されていた雨も上がり60名の方に参加していただきました。二胡 niko一座による演奏に合わせて昭和歌謡などを一緒に歌いました。その後、まち保さんと一緒にズンドコ節で体操をしたり、マッチ棒を使った脳トレなどを楽しめたひとときを過ごしました。

このサロンが一人でも多くの方に来ていただけるような場所になればと思います。

## 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 (13-8)

ラジオ体操には次のような健康効果が期待できます。

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、改善に効果的です。その他に自律神経の乱れも整える効果もあります。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。



### 8 片足飛び + かけ足踏み 運動

○左足を引き上げ、右足で2回とぶ(1、2)

右足を引き上げ、左足で2回とぶ(3、4)

○かけ足、足踏み(5、6、7、8)

○終わりは直立

ももを高く上げ、かけ足、足踏みを軽快に行なうことで全身の血行を良くします。

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 Tel 65-1206

地区民生委員児童委員

Tel