

11月

桔梗が丘地区福祉便り

令和7年 11月号 (第283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



グループホーム交流会

10月12日、市民センター講堂にて桔梗が丘地域のグループホーム「ききょう」「ポピー」「コモドカサ」の皆さんをお迎えして第21回障がい者グループホーム交流会を開催しました。

まちの保健室による365歩のマーチ、エビカニクス体操、パン・お菓子釣り競技、ミスター健三のマジックショー、最後に参加者全員で「炭坑節」を踊って楽しい時間を過ごしました。

参加者皆さんの笑顔に地域共生社会の喜びと希望を感じました。



“支えあう 住みよい社会 地域から”

桔梗まつり

10月18日、児童部会は桔梗まつりにわなげの模擬店を出店いたしました。降りだした雨も開催時間には青空も見え始め幸いでした。わなげコーナーは行列ができるほどの盛況ぶりで、歓声や拍手が上がり、小さい子どもから大人まで皆さんに楽しんで頂きました。

桔梗まつりに参加させてもらいお客様も私たちも嬉しいひとときになりました。



「いつたい涼しい時が来るのかしら」と思うほど厳しい暑さから、いつの間にか冬度を急がねばならない季節になってしまいました。寒さも辛いですが、それぞれの節の風物詩も楽しみながら暮らしたいのですね。
さて、私たち民生委員児童委員の任期は一期三年で今年が改選の年になっています。桔梗が丘地区でも十一月三十日をもつて十一名が退任いたします。この三年間、助けていたながら心を通わせ34名で活動してきましたので寂しい気持ちでいっぱいですが、退する者から訪問を通じ、地域の皆さま方と温かな関係を築かせて頂けたという感謝とびの気持ちを聞かせてもらいました。私たちに寄せてくださいました皆さまのご理解、協力に感謝しております。

十二月から新しいメンバーで活動が始まります。今後ともよろしくお願ひします。

聴き取り調査にご協力いただきありがとうございました。

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 (13-9)

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。



■からだをねじりそらせて斜め下にまげる運動

- 右下に2回曲げ、起こすと同時に両腕を左に用意して今度は反対側に。
- 全体の運動量がなめらかにできるように腕の振りを大きくします。
- 身の脱力を上手に使ってください。



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