



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



新任民生委員児童委員の抱負

☆初めての友愛訪問で、励ましていただいたり、「よろしくね。」って言っていただいたり。始まったばかりですが、先輩の方々や地域の皆さまに色々教えていただきながら、少しでもお役にたてればと思っています。(Y.U)

☆友愛訪問をさせて頂きながら、人と人の繋がりを大切にしていきたいと思います。(A.K)

☆これからいろんな方との出会いを大切に、未知の世界を楽しみます。皆さまのお役にたてるよう、自分なりに頑張っていきたいと思えます。(A.S)

サロンだより

12月10日 6番町「ろくまるフレンドサロン」を開催しました。まち保さんと日常の動きを取り入れた体操をしました。ティータイムの後、クリスマスにちなんだクイズやお題ゲームで競い合い、景品の『あったかグッズ』をもらって、皆さん楽しく過ごされました。



まちの保健室だより

一緒にやってみよう～♪ ラジオ体操第2 (13-11)

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。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されています。



11、両足で飛ぶ運動

- 3拍子で、開いて(1)・閉じて・閉じて(2・3)と飛び、腕はそれに合わせて横と下に
- 終わりは腕を前に上げ、かかとを合わせる

連載!!

明けましておめでとうございます。
新しい年が穏やかな年でありませう様、心から願っています。
「あなたが大切にしたいことは何ですか？」そんなおしゃべり会に参加しました。普段何気なく暮らしているけれど、最期を考えなければならなくなった時、自分は何を大切にしたいのか、カードを使いグループでそれぞれの思いを話しながら進めていくうちに、各々の求めているものが見えてきました。自分の思いを大切に、身近な人にも共有してもらい、分かってもらえることが満足のいく生き方に繋がるものだと思えました。
深刻な話題も皆でおしゃべりしながら気楽に話し合える、そんな場を私たちも皆さんと一緒に作っていききたいと思っています。心新たに新体制で活動していきます。

“ 支えあう 住みよい社会 地域から ”