桔梗が丘地区福祉便り　令和８年　２月号（第286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

ニューイヤーフェスタ

1月11日 市民センターにてたくさんの親子でにぎわいました。

「世界のおもちゃで遊ぼう」では、恒例のおもちゃに加えて新たなボードゲームも紹介されました。子どもたちは目を輝かせて遊んでいました。最後は「屋台村」で好きなお菓子を選んでもらいました。こちらも子どもたちは真剣で、微笑ましい光景でした。赤飯の振る舞いもあり、終始和やかな集いでした。

サロンだより

1月23日 1番町なかよしサロンを開催しました。まち保さんの体操は「サザエさん」の曲に合わせて。その後、音楽療法をされている瀬尾美紀さんを迎えて、懐かしい曲を歌ったり、最新「ばけばけ」の主題歌に挑戦したり。歌が心身に及ぼす効果も教えていただき、楽しく笑いの絶えないサロンになりました。

新春お楽しみイベント

桔梗が丘7番町1区では、1月9日に新年会を開催しました。ぜんざい餅を食べながらみんなで、『現状を維持したい』、『健康第一』と今年の夢を語りました。

その後、「名張郷土かるた」で4グループに分かれてかるた取りをしました。名張の歴史、史跡等を詳しく知り、童心に返り、時には競い合いながら笑いの中楽しいひと時を過ごすことができました。

“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♪♪

ラジオ体操に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、自律神経の乱れも整える効果があります。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。

■腕を振って足を曲げ伸ばす運動！！

・腕を前から振りおろし、横に振りながら足の曲げ伸ばしします。

・横に振りおろして前に振りながらかかとをおろす。かかとをおろしてあげるところがこの運動のこつです。

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