



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



～桔梗が丘『陽だまりのつどい』開催のご案内～

日時 2026年5月31日(日)13:30～15:00
場所 桔梗が丘市民センター 講堂
対象 桔梗が丘在住の81歳以上の方
会費 300円

サロンだより

2月1日2番町いきいきサロンは寒さ厳しい中たくさんの方の参加があり、お互いに元気を確認し合う姿が見られました。まち保さんによる血圧測定の後、冷えた体を体操でほぐし、脳トレゲームは6人がグループとなり、スプーンを使ってビー玉を移す競争は苦戦していました。また、ひらがなカードを使って野菜の名前作りでは、カードは1回しか使えず、難しいなあ・・・と話しながら、みんなで楽しいひと時を過ごしました。



三月いよいよ春本番、巣立ちの季節を迎え各小学校ではお世話になった六年生を在校生が「送る会」を催しています。私も地域の民生委員としてお正月遊びと一緒に楽しんだ一年生から可愛い招待状をもらいその様子を拝見させてもらいました。各学年趣向を凝らし熱演する姿はほほえましく楽しい時間でした。中でも地域の方や保護者の方、先生方が皆で「桔梗が丘」の歌の一節(羽根を休める場所になるためこだけはあたたためていよう)と、卒業する子ども達に歌いかける合唱は感動的でした。ゴミ箱に手が届かない高齢者の方を手伝ってあげたり、疲れて立ち止まっている方に声をかけてくれたりなど、子ども達の優しい気持ちに地域の方より感謝の言葉も聞かせてもらっています。優しい心を持って健やかに成長していつてくれることを祈ります。優
世代を超えてお互いを思いやり、できることでそれぞれが助け合える、そんな社会になるとよいですね。

“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～♪♪ ラジオ体操第2 (13-13)

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

■深呼吸の運動

腕を前から上にあげて横から下ろし前に交差する
斜め後ろに開いて腕を戻す

 今度でラジオ体操は終了になります。



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 TEL65-1206

地区民生委員児童委員

TEL