



# 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



## (4月17日) 障がい者福祉部／児童福祉部が研修会を実施

障がい者福祉部会は「名張育成会」に施設見学の研修をしました。18歳以上の自立支援を行う施設として取り組まれ、成人への自立、就労支援、高齢者支援、子ども支援へと発展し、誰もが自分らしく輝いて生きるという願いのもと 成長を遂げられました。私たちは共感し交流を図り、障がい者に対する理解をより深めていきたいと思いました。

“  
支えあう  
住みよい  
社会  
地域から  
”

桔梗が丘市民センターにて児童福祉部会の研修を実施しました。名張市、健康・子育て支援室の有年保健師より名張版ネウボラについての話を聞きました。また、子ども発達支援センターの千歳センター長より、とぎれの無い支援などを聞きました。初めて聞く内容もあり、名張市が子育て支援体制を細やかに整えていることを学びました。



## サロンだより

4月11日 少し暑いくらいの好天の中、西1番町サロンを開催しました。午前中は、笹野ユキオさんによる昭和初期の歌をメインとしたギターの弾き語りを披露頂きました。オケをギターで再現してしまう見事な弾き語りでした。また、社協さんによる『都道府県ビンゴ』は、各県の名物・名所などから県名を連想しつつビンゴゲームを楽しんで頂きました。次の『サイコロ体操』では僭越ながら大サイコロを振らせて頂いたので私(民生:小野寺)が最も楽しかったかもしれませんが、みなさんにとっても楽しい1日を過ごしていただけたのなら幸いです。



## まちの保健室だより

**1日3食! 栄養バランスのよい食事で免疫力UPを目指しましょう!!**

- ・主食(ごはん・パン) 体を動かすエネルギーとなり体温や細胞の動きを保ちます。
- ・主菜(肉・魚・卵) 免疫細胞の原料となるたんぱく質が豊富に含まれています。
- ・副菜(緑黄色野菜) にんじん、かぼちゃなどに含まれるビタミンAは免疫細胞を活性化させます。
- ・副菜(食物繊維・発酵食品) 善玉菌が増えるのを促し、腸内環境を整えるのに役立ちます。

いも・きのこ・海藻料理などに含まれるミネラルは体の調子を整えます。



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