



桔梗が丘地区福祉便り 令和8年 6月号 (第290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



第29回 桔梗が丘『陽だまりのつどい』開催

“支えあう 住みよい社会 地域から”

5月31日 桔梗が丘市民センターにて、桔梗が丘『陽だまりのつどい』を参加者の皆さん、主催者および出演者を含め総勢290余名で開催しました。今年は日本民謡和泉会による三味線・民謡・踊りをメインに、まちの保健室の体操と民生委員のピアノ演奏による懐かしい昭和歌謡曲を参加者全員で歌って楽しいひと時を過ごしました。

参加者の感想

◇三味線の演奏をふだん生で聴く事がないので、新鮮で楽しませてもらいました。来年も体調を整えてぜひ参加したい。

◆とても楽しかったです。誘ってくれてありがとうございました。(初参加の多くの方々)

◇時間的にもちょうど良かったし、三味線の演奏や歌も凄く上手でした。体操をしたり、歌ったりと充実した内容で楽しかったです。

◆民謡を聴いたり、体操をしたり、歌をうたったり本当に楽しかった。また、来年も参加したい。

◇『おさななじみ』の歌の歌詞が、人生を語ってるって知ってびっくりした。



育成園まつり開催

5月17日 育成園まつりが開催されました。園内では障がい者部会がボランティアで参加したゲームコーナーなどで多くの方とふれあい、おまつりを楽しみました。また、イベントや模擬店が盛りだくさんでとても賑わい大盛況のうちに幕を閉じました。



まちの保健室だより

健康寿命を延ばす「5つの心がけ」

「一読・十笑・百吸・千字・万歩」の健康法



- ・一読：1日に一度はまとまった文章を読む（脳の活性化）
- ・十笑：1日に10回笑う（免疫力の向上・ストレス解消）
- ・百吸：1日に100回は深く深呼吸する（自律神経を整える）
- ・千字：1日に1000文字程度書く、または触れる（認知機能の維持）
- ・万歩：1日に1万歩を目安に歩く（筋力・体力の維持）



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