

8月

桔梗が丘地区福祉便り

令和8年 8月号 (第292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



サロンだより

7月13日 3番町いきいきサロンを開催しました。毎回訪問してくれるききょうこども園の可愛い園児さん達と歌や手遊びじゃんけんで交流し、手作りの短冊を頂き皆笑顔満開でした。後半は輪投げとソフトダーツに挑戦し、頭と身体を使って楽しみ皆さんの応援も盛り上がり大いに楽しんで頂きました。



7月13日 2番町いきいきサロンは「伊くま」にて食事を開催しました。総勢26名の参加です。おいしい料理を堪能し皆さん完食です(すごいですね)。

おしゃべりしたり、よく笑ったり、よく食べることが元気に繋がっているように思いました。伝言ゲームや自治会長さんの一発芸あり、盛り上がり笑いのたえない楽しいひと時でした。



“ 支えあう 住みよい社会 地域から ”

35度以上の異常な暑さを表す「猛暑日」を、はたまた40度以上の「酷暑日」が軽々と追い越し、連日の気温上昇がどこまで続いていくのか、恐ろしさを感じます。皆さまいかがお過ごしですか。

最近の健康を考える番組で、孤独感が体にさまざまな影響を与え健康面に大きなリスクとなる、ということを取り上げていました。望まない孤立感とは体へのストレスとなり健康を損なう原因となるため、社会と豊かな「繋がり」を持つことが必要ということです。桔梗が丘でも核家族化が進み一人暮らしが増加しています。ききょう通信やセンターのラインを繋ぐと毎月色々な催しが紹介されています。この時期、市民センターもクーリングシエルターに指定されカフェでくつろぎ涼しく過ごせる場所になっています。私たちも各担当地域でご近所との関係づくりを目指し、サロンを開催しています。どうぞ、「繋がり」という健康づくりのためにお出かけください。

まちの保健室だより

熱中症対策

熱中症は室内や夜間でも多く発生します。エアコンを上手に使いこまめに換気をしましょう。

さらに気をつけるポイント！！

のどが渇いていなくてもこまめに水分・塩分を補給しましょう。

- ・ 1時間ごとにコップ1杯
- ・ 入浴前後や起床後もまず水分・塩分補給

水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。



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