



桔梗が丘地区福祉便り

令和6年 6月号 (第266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27回 桔梗が丘『陽だまりのつどい』開催

80歳以上参加者200名 (対象者1482名)

5月26日 夏を思わせる晴天の中、第27回桔梗が丘『陽だまりのつどい』を開催しました。「まちの保健室」による足腰をのばすストレッチや脳トレをして、笑いあいの楽しいひとときとなりました。次に大正琴アンサンブル「スウィーティーNana」さんによる演奏を聴き、体を動かしたりリズムをとっておられる方もいたり、懐かしい曲に心が和みました。皆さんが何事もなく家路に着かれましたことに安堵し、来年も楽しんでいただけるように計画していきます。



### 参加された方の感想

“支えあう 住みよい社会 地域から”

- ・大正琴は初めてであんなに奥行きのある音色なんだと感動しました。
- ・よく知っている曲ばかりで良かったです。
- ・久しぶりにお会い出来た方もいて、お互い元気を分かち合いました。
- ・一年に一回といわず、もっと開催してほしいです。
- ・楽しかったので、来年も元気で参加したいです。

### 育成園まつり開催



5月19日 障がい者部会は『育成園まつり』のお手伝いに行きました。コロナ禍で5年ぶりの開催でした。あいにくの雨でしたが、たくさんの方が来られました。大道芸、ダンス、飲食ブース、利用者さんの製作した販売品もあり、地域の方が施設を訪れて交流する貴重な機会となりました。

### まちの保健室だより

ウォーキングを楽しむために

ウォーキングシューズの選び方はとても重要です。

- ★靴の前後の重量バランスが良く、歩いたときに重く感じない
- ★滑りにくい ★かかとが安定している
- ★足の甲は、締め付けずひもで調整できる ★蹴りだしやすい

などの靴を選んでください。

かかとの周りが固く、  
しっかりしたもの



つま先は1cm~1.5cmの  
余裕を持たせる

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