

8月

桔梗が丘地区福祉便り

令和6年 8月号 (第268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3日 7番町フレッシュ・サロンは、2人組の「 さくらんぼ」によるオカリナ演奏を楽しみました。鳩笛に似た楽器からの素朴で温かい音色に癒されながら、わらべ歌や「七夕さま」などを、みんなで歌いました。星祭りの時節、皆さまに笹飾りを持ち帰っていただきました。



7月8日 3番町いきいきサロンは七夕飾りを作りました。笹に飾りをつけ始めていたら、桔梗が丘保育園の年長さん11名が、短冊を持って来てくれ飾りつけを一緒に手伝ってくれました。高齢者と園児がおしゃべりしながら楽しそうに作ってくれ、最後にみんなで七夕の歌の大合唱をしました。

子どもたちと交流

8番町2区の団地のひとつだけ残った砂場に、絶滅危惧種の『ニッポンハナダカバチ』が毎年飛び回っています。6月13日、東小学校3年生の児童が観察に来てくれました。今年は猛暑のためか、7月初め頃に砂場の巣に入ってしまう姿を見る事ができませんでした。来年会えるのを楽しみにしています。



この夏、パリで開催されたオリンピック。開会式での船上パレードや趣向を凝らした華やかなステージ、連日繰り広げられた熱戦の数々を楽しみ、テレビ観戦しました。それにしても暑いですね。梅雨明け前からの予想を大きく上回る猛暑の毎日、いかがお過ごしですか。『エアコンで室内の温度を下げる、三食しっかり取る、こまめに水分をとる』が対策として絶対的に必要ですが、熱中症になった時に対応が遅れないように家族や知人と密に連絡を取っておくことも大切です。家族と離れて住んでおられる方は、もしもの時に備え、鍵の保管等も話し合っておかれるのが必要かと思えます。日頃から地域でのつながりを大切に協力し合ってこの暑さを乗り切っていきましょう。

“ 支えあう 住みよい社会 地域から ”

まちの保健室だより

『耳・体操』でスッキリしましょう！

お天気による気圧の変化などで、なんとなく疲れたような不調がありませんか？

- 
- 
- 
- 
- 
- 
1. 両耳身を軽くつまんで上に5秒引っ張る
 2. 横に5秒間引っ張る
 3. 下に5秒間引っ張る
 4. 耳を引っ張りながら、後ろに5回まわす
 5. 両耳を包むように曲げて5秒間キープ
 6. 手のひらで耳全体を覆い、円を描くように後ろに5回まわす

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