

2月

桔梗が丘地区福祉便り 令和7年 2月号 (第274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



よろしくお願ひします

南3区の民生委員児童委員が、山岸富志子さんから谷口美智代さんに代わりました。

身近な相談相手として、ご協力を得ながら活動を行ってまいりますので、どうぞよろしくお願ひいたします。



ききょうフェスタ



1月12日『ハッピーニューイヤー・ききょうフェスタ』が、たくさんの親子の参加で開催されました。

「世界のおもちゃで遊ぼう」では、積木をバベルの塔のように積むお子さん、こま回しをするお子さん、おもちゃを見つめるお子さんたちに大人が元気を一杯もらいました。「屋台村」では、お菓子を手に笑顔で帰って行きました。

…一年健康でありますように…



サロンだより

新しい年を迎え、1月9日 4番町き・む・た・くサロンを実施しました。35名の参加者みなでカルタや百人一首に興じました。その後、地域の方の手作りパズルにも挑戦！楽しい会食後は、まちの保健室さんによる脳トレと体操で終わりました。寒さを忘れるひと時でした。



文字通りの三寒四温を繰り返しながら少しずつ春が近づいています。そろそろウグイスの初音もきかれる頃かと心待ちに散歩をしています。寒い毎日、皆さまいかがお過ごしですか。先日お訪ねした先で、こたつに入りアルバムを整理しながら当時のことを楽しく思い出しているというお話を伺いました。昔、旅行した写真やパンフレットを見ながら思い出を話してくださいる方もおられます。会話をしながら思い出を語り合うことは、脳の活性化や気持ちの安定、孤独感を緩和してくれるということです。懐かしい音楽を聴いたり歌を歌ったり、昔の一場面がよみがえりますね。いろいろな思い出、またお聞かせください。

“ 支えあう 住みよい社会 地域から ”

まちの保健室だより

いつでもできるストレッチでスッキリしましょう！

膝をぐらぐらさせる



左右各1分

太ももの後ろ伸ばす



左右15秒×2回

膝を伸ばす



左右各10回×2回

腰そらし・ハそのぞき



各10秒×5回

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