

# 3月

桔梗が丘地区福祉便り 令和7年 3月号 (第275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



よろしくお祈いします



西3番町の民生委員児童委員が、大北伊津子さんから池村由美子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、どうぞよろしくお祈いいたします。

～桔梗が丘『陽だまりのつどい』開催～

日時 2025年5月25日(日)13:30～15:00

場所 桔梗が丘市民センター講堂

対象 桔梗が丘在住の81歳以上の方

会費 300円

### サロンだより

2月3日 南ふれあいサロン「新年の集い」を開催しました。

はじめにごぼう体操で身体を温めた後、チームに分かれてスカットボールをしました。皆さん初めてとは思えないくらいとても力強くボールを打っておられ、得点が入ると大喜びで、凄く盛り上がりました。体を動かした後は、ティータイムで和気あいあいとおしゃべりを楽しんで、最後に歌に合わせてプレゼント交換をして閉会しました。

帰り際の皆さんの笑顔がとても素敵でした。



“ 支えあう 住みよい社会 地域から ”

「暑さ寒さも彼岸まで」と言いますが、春本番、心地よい季節になってきました。お水取りが終わると春の衣服に着替えられるのが嬉しかったな、と小さな頃のことを思い出します。気象予報も十分でない昔、暦に沿っての生活が根付いていたのでしようね。さて、毎年5月に開催される桔梗が丘『陽だまりのつどい』が近づいてきました。昨年は80歳以上167名の参加がありました。たくさんのご参加を願いつつも、市民センター講堂、駐車場での安全な運営を考えますと、甚だ申し訳ないのですが、今年から参加対象者の年齢を81歳以上に改めさせていただきます。私たちの活動も時代の変化に沿った変更を加えながら、地域での暖かな居場所づくりを目指し取り組んでいきますので、今後とも皆さまのご理解ご協力よろしくお祈いいたします。

### まちの保健室だより

連載!!

一緒にやってみよう～♪♪ ラジオ体操第2 (13-1)

ラジオ体操は全身の筋肉を使い、血液循環が良くなり肩こりや腰痛の予防、改善に効果的です。

#### ■全身をゆるする運動

- からだの力を抜いて軽く飛び全身をゆるす。
- 飛び跳ねるのではなく、足が床から離れないように足首、膝を使って全身をほぐします。



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