

# 多世代交流サロン・暮らしの保健室 だんちらんたん 令和6年4月号



だんちらんたんは、川和団地の住民が誰でも利用できる開かれた場所です。  
好きなことに取り組む場にしたり、おしゃべりをしたり、困りごとを相談したり、買い物かてらに  
ふらっと立ち寄ってゆったり過ごせる団地の皆さんの場所です。  
看護師が常駐していますので、ちょっとした身体の不調や受診のご相談も承ります。  
転居してこられた方、親子、学生の方、大歓迎です!!

だんちらんたん 佐藤 智子  
川和団地自治会長 川村 恵代

新年度を迎え、新たな生活がはじまった方も多いことでしょう。  
春は環境の変化や精神的な面においても不安定になりやすい時期とも言われています。  
心身の不調を感じた際にはできるだけ、深呼吸しリラックスできる方法を見つけて、質のいい睡眠  
をとることが大切です。  
だんちらんたんでは、住民の皆様の暮らしにまつわる様々なアイデアやサポートを大募集してい  
ます。また、それらを必要とされる方、どんなお困りごととも随時受け付けています。  
何かやってみたいけど、ひとりでは不安、何をしたらいいかなとお考えの方も、下記連絡先まで  
ご相談ください。学生さん、子どもたちも大歓迎です!

## 【だんちらんたん年間予定】 ※予告なく変更になることもあります。

- |     |                      |     |            |
|-----|----------------------|-----|------------|
| 4月  | コグニサイズエクササイズ×認知症について | 11月 | 団地内散歩      |
| 5月  | 熱中症対策×OS-1 試飲会       | 12月 | 配食弁当試食会    |
| 6月  | ペタンク(未定)             | 1月  | LINE・スマホ相談 |
| 7月  | 紙芝居×駄菓子屋さん           | 2月  | お薬相談会      |
| 8月  | 夏祭り(詳細未定)            | 3月  | 未定         |
| 9月  | 防災、減災対策×川和消防署        |     |            |
| 10月 | 好きな本のシェア×フリーライブラリー   |     |            |
- スマホ・LINEの使い方はいつでも受け付けています。フリーライブラリーもオープン時はいつ  
も開催していますのでご利用ください(^-)-☆

次回のだんちらんたんは

日時：2024年4月28日(日) 14時～16時

参加費：無料

場所：13号棟前公園(天候により集会所開催)

※引き続き、感染対策は各自でお願い致します。

※出入り自由

暮らしのお困りごとの相談・だんちらんたんのお問い合わせ  
090-6942-9725 tomoko.ns225@gmail.com

--	--	--	--	--	--	--	--