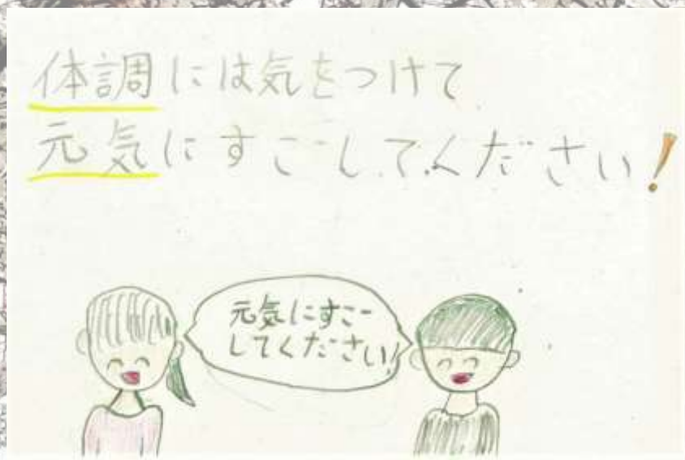
地域福祉メッセージをお届けします。
～地域の方、北小、民生委員から～

一人暮しにもやっと慣れて来ました今頃、
民生委員の方の声かけに日々の出来事をおしゃべりし沢山聞いて頂いております。
楽しての物作り、花畑のお世話、美味しい物を作ったりと
楽しい事が一杯です。
福祉科の皆さん、いつもあなた方の言葉、嬉しく目にして
励まし、後押しされていると心強く思います。頑張ります、私！

師走

皆さま、こんにちわ！温かいメッセージいつもより沢山頂いてびっくりと嬉しさいっぱいです。
私も80才で一人ぐらし。だけど東京に双子の孫がいます。
今年中学生ですが皆さんみたいにとてもやさしい子たちです。
皆さまの文章、絵ひみを拝見してこんなに若い子達が
思いやりのある心で接してくれているんだとひしひしと
伝わってきました。本当に嬉しく頂きました。淋しくないよ。
これからコロナもっと減るでしょうから
健康に気をつけてやさしい心忘れないでね。
ありがとう皆さーん！

免疫力を上げるのに有効な手立てとして、①発酵食品（ヨーグルト、納豆、味噌、醤油、酢など）、食物繊維を毎日摂取して腸内細菌叢を整える、②適度な運動（15分程度の散歩）、良好な睡眠、栄養バランスを考えた食事、入浴、により体温を上げる、③思いっきり笑うがあります。季節も良くなってきました。春を見つけにお外へ出てみてください。



あたたかな春の日差しを感じる今日この頃ですね
庭の植物も元気に花開いています
あちらこちらのお庭も色とりどりのお花が見られますね
あたたかい日は外に出てお花のお手入れをしたり
お散歩したり春の空気を気持ち良く感じたいものです
お元気で明るい毎日が訪れますように。

お一人住まいの高齢者の皆さんが、日々の生活の中で不安になることは多々あると思います。
私の地域でも、近所の高齢者の方の姿が見えない、何か様子がおかしいとお知らせくださるのは、必ずご近所にお住まいの皆さんからです。
個人情報などと難しい時代ですが、つながりが無いようでもどこかで気にしてくださる方が必ずいます。
あなたも地域の一員だと言うこと忘れないでくださいね。

長泉町民生委員・児童委員協議会　社会福祉法人長泉町社会福祉協議会　合同企画

この活動は『赤い羽根共同募金』の助成を受けて実施しています

令和４年４月