

# 地域福祉メッセージをお届けします。 ～民生委員、地域の方から～

あなたからのメッセージや絵・写真など募集しています。  
地域のひとり暮らし高齢者などに配っています。  
FAX:055-986-3794 メール:[bureau@nagaizumi-shakyo.jp](mailto:bureau@nagaizumi-shakyo.jp) まで

皆様いかがお過ごしですか。私は犬に連れられ散歩しています。  
霜柱を踏み締めやがて桜、そして新緑へ。田んぼの稲が育ち酷暑の夏、  
彼岸花が咲き紅葉が落ち葉へ、四季が身近に感じられるようになりました。  
そして街並みの変化も、畑だったところに家が立ち並び、災害の後が  
復旧し、気が付くと鐘が淵の周りの木が無くなっていました。  
これがまた、色々な変化を感じていきたいと思っています。

暦の上ではもうすぐ春。でも実際にはまだまだですね。  
1日を振り返った時、「今日は誰とも話してないな」  
というような日はありませんか。  
あいさつは、誰に対しても、何に対しても良い事  
なので、日中、窓を開けた時、散歩の時など、太陽  
や富士山、季節の花などに、声を掛けてみるのもいい  
ですね。「こんにちは」「ありがとう」素敵な言葉を  
さかしてみましょう。

「暑さ寒さも彼岸まで・・・」  
桜便りが聞かれる今日この頃、皆さまお元気ですか？  
小生傘寿を迎え心掛けています。  
**毎日、教育（今日行くところがあること）**  
**教養（今日用事があること）**  
前日就寝前に必ずメモをして目が覚めた時忘れないよう  
にしています。  
**暖くなるこれから教育（今日行く）教養（今日用事）に**  
**心掛け実践しましょう。**

92才少し介護が必要な母と同居しています。数年前  
には想像できなかった事を日々見るようになりました。  
民生委員なので地域のひとり暮らしのみなさんに接する  
機会はよくありますが、改めてみなさんのかんばる暮  
らしぶりに頭が下がります。  
日本人はとかい、かんばる事が好きなものでほとんど甘え  
る事はしませんが、高齢者のみなさんも、時には甘えて  
ください。誰でもいつか通る道と思っています。

季節はめぐり、春となりました。寒かった如月は「光の春」  
と言われもしましたが、今や文字どおり明るくなり、美しい、  
楽しい景色が心を楽してくれくれます。大地も凍りついた厳冬に  
も耐えたひ弱な花々も、今は可憐に輝いて「私たちを見て」と  
ささやいているようです。さびしい庭を訪れる人々への、せめ  
てももの小さなエチケットでしょうか。

当地のお世話になって数十年が過ぎました。しかし世間の皆  
様にはきちんとした挨拶もできていません。若い、などと言わ  
れて動き回っているうちに、いつの間にか九十三歳になってし  
まいました。車をやめてみたら、社会活動はなくなり、世間と  
のお付き合いも激減しました。しかし近隣からの多くのご厚意  
を受けて、有難く思っております。私が孤立しないようにとの  
アドバイスもいただきました。例えば声を出して読んだり、歌  
ったりすると良いそうです。自分でも自覚しているので昨今は  
季節ごとの古い歌を歌ったり、詩を朗読したり、指のリハビリ  
を兼ねてピアノを弾いたりしています。先日は「たのしいひな  
まつり」をやってみました。つづいて「さくらさくら」も。  
不自由になっていく体で何ができるか、楽しいことは何かを時  
折考えたりします。勿論、楽しい夕食のためには多少の痛みも  
我慢して台所に立たなくてはなりません。何事につけても楽あ  
れば苦、苦あれば楽ありなのですから。

梅のつぼみもふくらみ始めてきました。  
節分も過ぎ、寒い中にも春の気配を感じる今日このごろ  
お元気でお過ごしでしょうか？

ここ長泉町は美しい自然に恵まれています。

目の前の富士山から大自然のエネルギーをいただき、春の気配を  
感じながら散歩に出かけるのもいいですね。

## 福社会館で交流会を行います。

おひとり暮らしの方を対象に、福社会館で  
交流会を行います。(6月から毎月)  
当日は、お風呂が無料で入れます。  
マイクロバスの送迎もあります。  
ぜひご参加ください。(定員 20 名)

### 6月の予定

6月28日(水) 北中学校区に住む方  
9時～送迎バス  
10時～お風呂無料開放  
11時～脳トレ・健康体操で若返り  
12時～送迎バス

お申込は、5月8日までに社会福祉協議会へ  
電話 055-988-3920  
※定員を超えた場合、抽選になります。