

民生委員から皆さまへ、メッセージをお届けします。

大雨による災害、日照りによる不作。コロナ☹️が
やってきて半年も閉じこめられ、“いいかげんにして〜”と
言いたい！それでも強い私達です。
負けない、めげない。前に進もう。
マスクをして会いに行きます。



連日の猛暑日、いかに過ごしていいか？

熱中症は、自分では気付かない内に「なまじい」ので、エアコンで室温を下げ、
いつもより水分を多くとるようにして下さいね。

そして今年はコロナ対策で、加わりました。暑くても、どうしていいかわからず、
外出の時はマスクをし、帰ったら丁寧に手を洗う、うがいをする、忘れずに！
これは、自分を守る為、友人・知人を守る為の新しい習慣です。

いつもより、以前のように集まって食事しては、世間話をして、カラ
オケで盛り上がり、できる時を楽しもう。そして元気でいられるように。
今は「貯筋」に励みましょう。

何かお困りの事がありましたら、お気軽に民生委員へ電話して下さい。

暑いですね！！猛暑に加え、コロナ。
私も負けそうです……。
仲良会の中断、外出もできず、友人とも会えず、
家の中ばかりでの生活。お体大丈夫ですか？
買い物は大丈夫ですか？
お食事は三度三度食べていますか？
夜の睡眠はとれていますか？
その他困っていませんか？
もし困っている事があったら……。
遠慮せず・恥ずかしがらず
隣近所の方、民生委員、行政へ「助けて！！」
「助けて下さい！！」と声を上げましょう！！
お願い 外出(人混み)では暑くてもマスクの
着用を！！家にいる時は水分を小まめにとり、
クーラーで部屋を冷やしましょう！！
(電気代より自分の身体を守る事が優先です。)
またメッセージをします。

皆さん、お元気ですか。コロナ、長梅雨、危険な暑さなど
なかなか外に出かける機会が持てない季節、期間が続いて
いました。それでも季節は変化し過ぎ易いときが来ます。
そんなときは、友人や隣近所の皆さんと声を掛け合いま
しょう。挨拶は元気の出発点です。「元気ですか」と！

お元気ですか
9月、10月とまだまだ厳しい暑さが続くそうです。
コロナ疲れになっていませんか？
秋です。食欲はありますか？
朝晩は涼しさを感じるようになりました
少し動いてみましょう
ご近所さんと口の運動 おしゃべりも良いですね
でもマスクは忘れずに ※日中は熱中症要注意です！！

“特別な夏”が過ぎ
“特別な秋”に……。
一日も早く、いつもの季節を
過ごしたいですね。
そして 皆さんと気をつかわず、
おしゃべりができる日が
来ますように！
お元気で……

気ままにやれる。好きな時に起き、のんびりテレビを
見ながらの食事。でも、3食きちんと食べて、買い物や
散歩で体を動かすことも忘れないでよ！困った時、相談
にのってくれる民生委員も覚えておいて！そうすりゃ、
こんな楽しい人生もまだまだ楽しめるよ。