

民生委員から皆さまへ、メッセージをお届けします。

制約ある生活を強いられ、ストレスも たまりますよね。
ワクチン接種で 少しは 気持ちに 余裕が 生まれるかもね？
でもね、大切なのは 常に前向きな姿勢での生活を 忘れないこと
ですよね。 自らが 可能な 限りの ストレス 発散に 取り組むことを
おすすめしたいな。
庭いじり？ 散歩？ ラジオ体操？ 趣味探し？ それも スマホいじり
いいですね～。 お悩みの方は、民生委員に 相談してみて！
きっと 素敵な 一言があると思いますよ。
※ 私、散歩を始め、20kg 体重減。おかげ様で体調良好！

もう少し頑張りましょう！もうすぐコロナワクチン接種が皆さんも受診できますよ。無料です。ワクチン接種まで健康で過ごしましょうね。
それには、朝、昼、夜、私も努力しますが、規則正しい生活を♡
3密に注意して外出時は必ずマスク着用です。



鳥使いが届きました。



県鳥「サンコウチョウ」
撮影場所：町内

地域の高齢者からメッセージが届きました。

桜の花も、風と共に散り、今は、新緑芽が美しく、田ん圃には、水が入り、寒い
冬から快報され、今は、ヒルの間から眺める富士山 今日一日無事以過せ
様に新つている。夜明けが、早くなり、この頃は、散歩するのは、風の出てこ
早朝にすることになり。若い頃は、坂本のちやんの歌の様に、上を伺って歩い
ていたのが、いつのまにか、転ぶのが怖くなり、下を伺って歩くことになり
お庭に咲いている、家々の花をみることもあり、道端に咲いている小さな花
花をみつけ、みるのが、楽しみの一つ。雑草と云えるのがよく分らぬのが、足を
よくよく、みると、美しい花である。 コロナ禍で、毎日、孤独であつて心は、
孤独になりたてない、小さな花をみて、喜びを感じ、温泉に入つては、身心共に
癒やされ、帰宅する、民生員の方へ、何かあれば、相談することも、出来安心感です。

皆さん、お元気に過ごしていらっしゃいますか？
新型コロナウイルスは 減ることも知らず、お祭りやワクチンが行き渡らぬ中から不安な日々を過ごしている方がほとんどだと思います。
オリンピックもできるかどうか……。聖火リレーはすでに全国をまわっていますね。
皆さんも、東京でのオリンピック開催される人生で2回目ですね。私もです。
小学校の年生でした。聖火リレーは、紙に日記を書いて、割り箸に刺してつ
国道沿線にたぶん清水町あたりだったと思うけど、学校で連れて行ってく
られた記憶があります。是非今回も生で見たいと思います。
早くワクチン接種が終了して、そしてコロナも終息して安心して外出し、お友達と
お茶ができるようになるのを待っています！

皆さん、こんにちは。 いかがお過ごしですか。
平年より早い梅雨入りで、ジメジメした蒸し暑い日が続いてい
ますね。雨にぬれたアジサイや田の緑は色鮮やかで美しく、気持ち
を和ませてくれます。
しかし近年、今までと違って激しい雨が降ることがあります。
早めに情報を確認し、早めに備えをしてください。そして、困った
ときには声をかけてください。
再びコロナ感染が広がり、不安で不便な日々が続いています。三
度の食事をしっかりとって、できる範囲で体を動かし、十分な睡眠
をとって、コロナが収束した時には、思い切り活動ができるよう健
康に気を付けてください。

『漢字で食育』 心とからだの元気語録 砂田登志子先生著 より

人を良くする「食」

「人に良い」「人を良くする」と読む「食」は、胃袋だけではなく心も満たし、豊かな感性と味覚を育みます。
食事は、人と人をつなぐ「心の栄養」でもあります。

命への祈りと感謝

「命」という漢字は、冠をかぶった天子様がひざまずき、天に向かって祈っている姿をかたどったといわれます。
また、「いただきます」「ごちそうさま」という食事のあいさつは、動植物の命をいただくことへの、そして食べものの調達や食事の食事の準備をしてくれたことへの感謝の表現です。

一口だね「福」

幸福、福祉、福利、福運、福音、福の神、福引、福袋、大福、福豆など、「福」のつく言葉を見ていると楽しく温かい気持ちになります。
だれもが大好きな福の字を、右上から分解すると、「一口田ネ（ひとくちだね）」と読めます。
江戸時代、寺子屋の先生は、福の字をこのように教え、一口の幸せに感謝し、よく噛みしめ、深く味わって食べるよう、繰り返し説いたそうです。
幸福は、口福から始まります。
また口に関わることには、“入れる食”と同時に“出す言葉”があります。
食べ物と同様、言葉にも、気を配ることが、心の健康につながります。

食育基本法が成立した月が、平成17年6月だったことから、毎年6月を食育月間とし、食の大切さを謳っています

地域の高齢者からメッセージが届きました。

いつも お心にかけて下さり 有難うございます。
一人暮らしの 本宅に 寂しく、いつまでたっても 寂れません。
この時こそ 地域の老人会に入らせてもらい 月1回の
区内の清掃、クラブに参加し 何気ない 会話を交わしてから
笑い話まで、そんなことが とても 楽しく感じられます。
コロナ禍の中 本宅に いることは 困難ですが 皆様様に 迷惑
とかけぬよう 前向きに これからの人生(短いですが) たく
歩んで行きたい 思います。
これからも ご声援 お願いいたします。

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

令和3年6月14日