

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～

一人暮らしにもやり慣れた頃、
民生委員の方の声を日に日と聞き流しに聞いて頂いております。
集いの物作り、花畑のお世話、美味しい物を作ったりと
楽しい事一杯です。
福祉科の皆さん、いつもあなたの方の言葉懐く目に
居られ、後押しされていると心強く思います。頑張り村、私！

餅屋

皆さん、こんにちは！ 温かいメッセージ いつもより沢山頂いて
嬉しく思っています。東京に双子の子供がいます。
私も80才で一人暮らし。だけれど、東京に双子の子供がいます。
今年中学生ですが 皆さん みたいに とてもやさしい 子供です。
皆さんの文章、絵、おみやげを見て 心で若い子達が
思いやりのある心で接してくれているなと 嬉しく思っています。
伝えている。本気で嬉しく思っています。これからも
これから コロナもずっと減るで、これから
健康な気をつけてやさしい心でいたいね。
ありがとう 皆さん！

お体に
気をつけて！



長生き



してね！

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。

体調には気をつけて
元気にすごしてください！

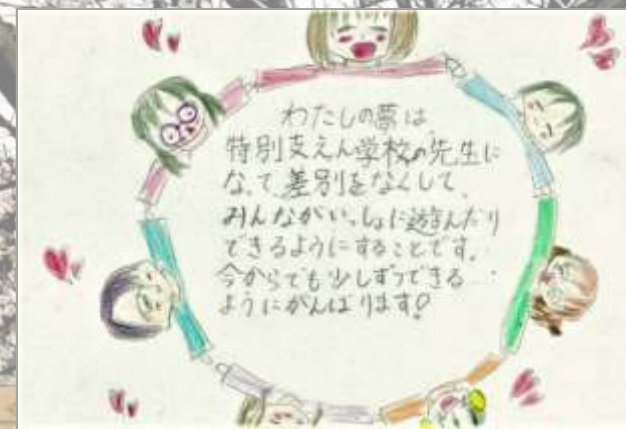


あたたかな春、日差しを感じる今日、この頃、
庭の福寿草が元気に花開いています。
あちこちのお庭も、色とりどりのお花が見られますね。
あたたかい日は、外に出てお花、お散歩をしたり
お散歩したり春の空気を気持ちよく感じたいものです。
お元気な毎日をお過ごしください。

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下さる方が必ずいます。

あなたも地域の一員だとい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

地域福祉メッセージをお届けします。

～地域の方、民生委員から～

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 まで

こんにちは。初めてメッセージを書かせていただきます。
毎月、民生委員さんが届けてもらって読んでいます。
数年前に足を骨折して中々思うように動けなくなりましたが、
週に2回のリハビリをして何とか自分の事は自分でと思っています。
今まで、周りの人の世話や親戚の世話までしてきましたがこう
なっては、とてもそういう訳にはいきません。今は娘と2人暮らし、
ですが、色々な人が訪ねてきてくれるので、そんな話を聞きながら、
たまには台所に立って煮物など作り娘の手伝いをしています。
これからもテレビのお笑い番組を見ながら大笑いして、少しでも
楽しい時間を過ごしたいと思います。「笑う門には福来る!」

今年は厳しい寒さが続いたと思ったら。
暑からず寒からず誠に暮しよい季節になりました。
一歩外へ出ると吹く風は夏の訪れを感じられます。
歩く事は体中にたまに老廃物を排出してくれる
成人病の予防に最適だと思います。
若葉のみどり美しい時期森林浴楽しみましょう!!
フットボール身軽にこの季節を味わう散歩いいですね。

ちむどんどん

NHK 朝ドラ「ちむどんどん」がはじまりました。
今回の舞台は沖縄です。
さて、皆さんは沖縄三線という楽器をご存知ですか。
そうです、劇中でお父さん役の大森南朋が弾く
あの楽器です。
実は私も上手ではありませんが、三線や沖縄の歌を
楽しんでいるんですよ。
皆さん、私と一緒に沖縄の音楽に触れ、
ちむどんどんしてみませんか!
興味を持たれた方は、社会福祉協議会までご連絡く
ださいね。

松山から出てきて60年。いいところまできた。
今年はお墓参りに帰れない。千本浜の海岸に行って
線香をあげた。波うち際に座り、本人と似たような石ころを
探してみた。名前を書いた。
沢山の石塔になってしまった。
お線香をあげ、お経を呟いた。
「おんあぼきや、べーろしゃの、まかぼだら。。」
さざ波で、小石が揺られ、繰り返される波と小石の音が心地いい。
お経も調子にのってきた。
段々と守られている気分になってきた。
暫く音色をきいて、引き揚げた。
明日も頑張れそうだ。

先日、高校の後輩が不治の病で亡くなった。余りにもショックで意気消沈して
いると、先輩が叱咤激励。普段から病気にかけられないように心掛けることは当
然です。しかし、遺伝的な要因などによる病気もある。大事なことは、病気に負
けないことです。例えば、病で歩行困難になっても、だから不幸かと、決してそう
ではない。歩けなくとも、幸せを満喫して、はつらつと生きている方を、沢山知っ
ています。人生には、病に襲われる事もあれば、失業や倒産など、多くの苦悩
があるが、それ自体が人を不幸にするのではない。その時に、希望をなくし、無
気力になったり、自暴自棄なったりすることによって、自らを不幸にしてしまうの
です。つまり、病気などに負けるというは、心が負けてしまうのです。従って苦境
を勝ち超えていくには、強い心で、“こんなことで負けるものか! 必ず乗り越え、
人生の勝利を飾ってみせるぞ!”という、獅子のごとき一念が大事です。
自身に勝つのだ! 臆病に勝つのだ! あきらめの心に勝つのだ! 惰性に勝つ
のだ! 混沌とした、今この時こそ、明るい笑顔で周囲の人を元気づけながら
進んでいきます。

先日長泉小学校にプレハブ校舎が完成し、4月から
使われるそうです。
長泉町は人気の町。南部は平坦地、北部は丘陵地
霊峰富士山を囲む愛鷹山麓の豊かな自然と
柿沢川、黄瀬川、柿田川、と豊かな水に恵まれ
国土気候温暖な長泉は自慢の町です。



✧ 花だよりが届きました。✧

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5月

地域福祉メッセージをお届けします。 ～地域の方、民生委員から～

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 まで

こんにちは。最近、公民館にこのメッセージの掲示が始まりました。
メッセージを読ませて頂いて、民生委員や住民の方、長泉町内の小学校・中学校高校の生徒さんの思いがこもった紙面、本当に嬉しく思います。

私もいち高齢者ですが、今まであまり感じていませんでした。しかし住民を思う人達がこんなにもいしゃる事、心強く感じられます。この先、年を重ねてもこの地域で皆さんに見守って頂きながら、自分に出来る事は、生きがいとしてさせて頂きながら生活していけそうに思います。これからもよろしくお願いいたします。



一人暮らしでも七十年目とある家の事です。民生委員の皆さんもその他、大勢の方々に支えられての今の事です。感謝の気持ちでいっぱいです。朝5時半カーテンを開いて朝日が差し込みます。今日も生かされている太陽に向い両手を合えます。30分程度歩きます。機も散り若菜の匂いもきれます。澄みわたる空もとてもおおいでいます。皆さん数人9人達にもすっかり顔なじみにもなれます。話も弾みます。ゴミステーションの花壇の手入れも時々させて頂いています。とてもさわやかな毎日で一日がスタートします。頭の体操ばかりです。今は今書道と短歌を楽しんでいます。→頭の体操ばかりです。花を見ず、ほんの少しのビールを飲み、それ为本當の苺餅ダンゴ

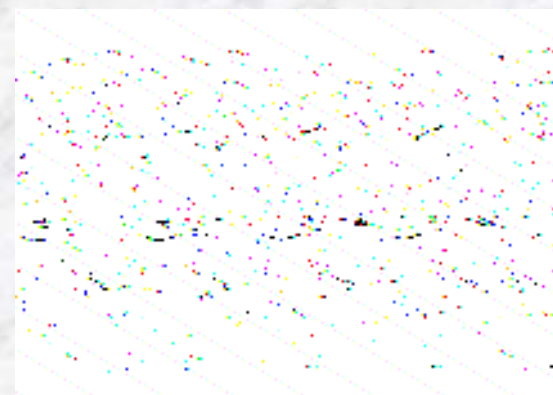
✧ 花だよりありがとう。✧



いつも福祉メッセージありがとうございます。
とても励まされています。
天気の良い日は5千歩を同僚い散歩したり小さな庭で花を育て楽しんでます。4月に84才で免許の更新が出来あと1年は車の運転も出来そうです。
乳を付けて楽しむたいと考えていますもう少レコロナが落ち着いた時はお友達と山に出かけたいと考えています。
これからもうどうぞよろしくお願い致します。



すてきなイラストをいただきました。



地域福祉メッセージをお届けします。 ～民生委員、北中学校から～



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 まで

こんにちは。先日静岡県地震防災センターを訪問しました。
地震に関するコーナーももちろんですが、この季節、やはり水害の
脅かになります。熱海土石流災害の日、長泉でもひどい雨で、
各地で災害が発生しました。早めの避難と頭では理解しているが
現実にはやはり避難指示が出ないと行動に移せませんでした。
情報に出来るだけ耳をすませて、空振りはないので行動に移す
ように頑張りたいです。

おじいちゃん、おばあさんへ
今はコロナのじきなので外出が
むずかしいとおもいます。コロナがあ
ちついたらはいまた外出ができる
とおもいますので、もうすこし家の中で
がんばっていてください。私はおじ
いちゃん、おばあさんにあななくさみ
いでおすといふかたは、いふかたお中

私は何十年も化粧水は買った事はありません。
この時期、十字に咲く純白の花「どくだみ」です。
切った天日干し、10日間くらい、いかに切って、布巾に押し
アルコール漬け、一年間冷暗所。ガーゼでこして、グリセリン
入って使っています。十種の薬能があるから「十薬」とも言われ
毒にも痛みにも交わく。民間薬としても活躍する。
トイレにも臭い消しで、花びらに、年令の割には肌かよわい。ど
くだみと言われる事も 66



ドクダミの花が咲いていました。

春 蟬 の 時 雨 浴 び つ つ 黒 岳 の 木 洩 れ 日 透 け る
フナ林に行く

6月のある日、山歩きの会で、河口湖畔にそびえる黒岳(1793m)
に登りました。途中、何か所かで、蟬の鳴き声に包まれました。
“春 蟬”と言うそうです。晩春から初夏にかけて鳴
く“春 蟬”は季語でもあり、季節を味わうことができました。

おじいちゃん、おばあちゃんへ
ぼくは絵が得意です。
おじいちゃん、おばあちゃん
のために、オシロイバナを
きました。
中学生より



コロナ禍であっても、季節は巡り、何事もなく、なごやかに
我家にも、毎年、きれいな、紫陽花が咲いておりました。
もうすぐ梅雨あけ、朝顔、ひまわりの季節です。
7月、8月の時期になると、熱中症が気になります。
体調管理には気を付けて、過ごしていきたいです。
水分補給もね。

梅雨開けも間近になりましたが、
お元気にお過ごしですか。
新型コロナウイルスの新規感染が
減少しています。収束までもう少しかな。
季節の花をお届けします
サボテンの花です(丈は2メートル位です)。
お困りごと、ご相談ごとは、お近くの
民生・児童委員までご相談下さい。



サボテンの花

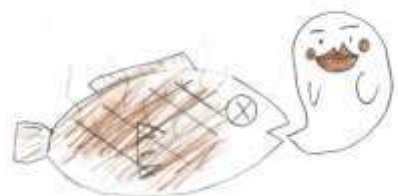
暑中お見舞い申しあげま
す。私は、絵が得意です。
今、新型コロナウイルスで、ざんねな
きもちになっていると思います。
がんばってほしい。
中学生より

おじいちゃん、おばあちゃんへ
ぼくは、新型コロナウイルス
で外出できない。おばあちゃん
がいてかえりてくれる。おど
んだよ。それでもあきらめな
いでください。
中学1年より

おじいさん、おばあさんへ
ぼくは、中学生です。
今、新型コロナウイルスで、外出が
しんどい。ともだちのみなさんにお
えなく、なっています。かなしい
けど、おえなくても、がんばる。か
たは、おじいさん、おばあさんへ
中学生3年より



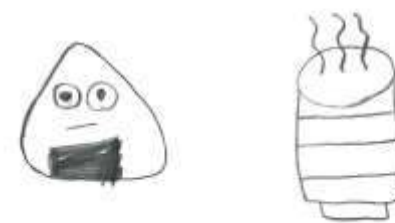
熱中症 に気を付けよう!



長泉町立長泉小学校の
みなさんから、町内の
お年寄りに、エール(励まし)の
メッセージがとどきました!

やさしい気持ちを
ありがとう!

ごはんをしっかり食べて
長生きしてください。



わたしは3年からテニス をがんばっています。
長生きしてください!熱中症に気を付けてください!



外出ができないということは、新しいコロナウ
イルス対策をい...ということだ!!協力ありがとう
コロナがなくなったらおもうでん、ん外出は
しょう。
そのおかげでみんな元気だよ!!

長泉小学校 3年

笑顔で
元気に

わたしは、今バドミントンをやて
います。

みなさんも好きなことやむちゅうに
なれることを見つけて楽しくすごして
いてください。



長泉小学校 5年



こんにちは
今はコロナウイルスが世界中で
はやっていてなかなか家外に出に会えま
せんが元気で明るくいきましょう。
みんなが対策をてていていけばコロ
ウイルスはおさまります。もくしんのしんぼう
です。おたがいががんばりましょう。長泉小学校 6年

新型コロナウイルスで、外出ができません。
たし、してることがありません。
なので私たちも、新しい根拠をもとに
おこなっています。
ぜひ、お金をたして見てください。



おとしりの方々へ
最近気温が高くなってきました。
熱中症に気を付けてください。
まだ新型コロナウイルスも感せん者
がたくさんいるので、それにも気を付けて
ください。
おうえんしています!

わたしはクラスや学年で協力・かか
わり合うことを意識してがんばって
います。お年よりの方熱中症に気を付
けて元気に、健康に過ごして下さい!

元気

長泉小 5年



長泉小学校 6年



長泉小学校 4年

元気に 食べて



さいきは暑いのので1対1でいてく
ださい。



長泉小学校 1年

コロナウイルスがはざりはじめたのは、
3年前。3年間ウイルスにがうらずにた
ててくれたのでこれから、地域の人と
協力しみんなにしないように頑張ってい
きましょう! 長泉小学校 4年生



地域福祉メッセージをお届けします。 ～地域の方、民生委員から～

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 まで

こんにちは。夏ですね
子供の頃は海水浴で真赤になり夜になると
腕や背中がヒリヒリして大変だった。
そのうち背中の皮がむけてきたり…(笑)
夏は子供の季節ですね
熱中症に気を付けよう

今年の梅雨は入ったかなと思ったら
明けましてはいました。まだまだ蒸し暑い夏
の到来です。この暑さは何年経ても慣れる
ことができません。母がよく言っていました。
「年を重ねると冬の寒さと夏の暑さと両方に
弱くなると」そう言う年になってきたのかと。
細々とではありますが毎年この5月～6月～7月
と梅干やらきゅうりを作ります。これらの保存食
を食べながら暑い夏を乗り切りたいと思います。

暑中お見舞い申し上げます。

私はこのメッセージを読むのが楽しみです。高校生からのほ、
これから生きる若さとやさしさを感じ、こちら応援しているよ、という
思いになり、季節の花や小鳥などにはやさしさを感じ口角があがります。
それぞれのメッセージには「なるほど」と感じたり同感したりしています。
特にひとり暮らしの方のメッセージには心打つものがあり、どれも
人生の重みを感じます。ありがとうございます。

ほの暗き 樹海を進む 目の先は
雨を吸い込む 苔の岩肌

6月のある日、青木が原樹海にある東海自然歩道を歩きました。
雨のそよ降る中ですが、樹海の中は傘が不用でした。
溶岩が苔に覆われ、みずみずしい緑の世界を味わ
うことができました。

ロシアのウクライナ侵攻に思う事

私は、ダークダックスが歌ったロシア民謡が大好きでした。
いつかあんな風に皆で歌えたら楽しいだろうな、と思い男性コーラスに入団して
10余年になります。2～3年に1度コンサートを開催するのですが、今年は5月に
第4回創立30周年コンサートを三島市民文化会館で開催しました。
幕開けは、ロシア民謡メドレー『ともしび・カチューシャ・トロイカ・赤いサラファン』
など10曲を演奏する予定で2年間練習して来ましたが、いきなり武力を持って隣
国に侵攻するような国の歌など歌えない、と言う事で急きょ日本民謡で何とか乗
り越えました。
1日も早く心から『りんごの花ほころび川面にかすみたち♪♪♪』…と、歌える
日が来るといいなあ、と願っています。

皆さん元気でしょうか？
梅雨の明けは暑い日が続きます。家の中でも熱中症に悩んで気分が
まいります。水分、塩分をこまめに補給し、暑さを感じたら
必要時は、エアコンで熱中対策をし、健康で過ごしましょう。その時は
冷風に当たって涼みもいいと思います。
最近、私は体調を維持するために（東大山）散歩に出かけました。先日、
アサギ公園を散歩していると「ねむの木」に花が咲いていました。取っ手から
「ねむの木」に花が咲く事や夏に咲くものと知らなかったのが発見でした。
毎日同じような行動をしているので少し行動を変えることも必要かなと思います。

イラストをいただきました。

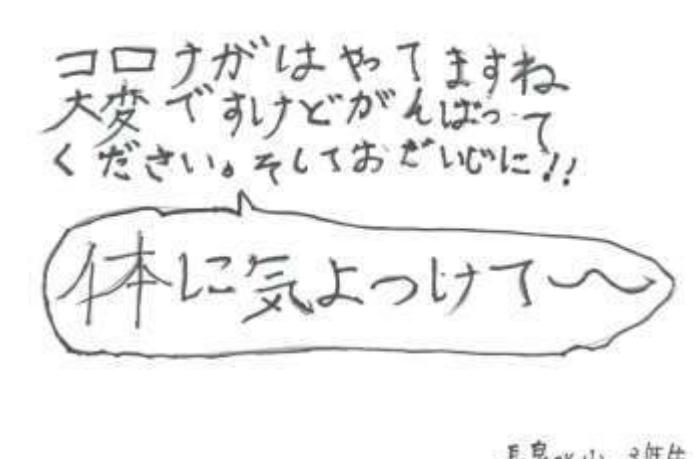
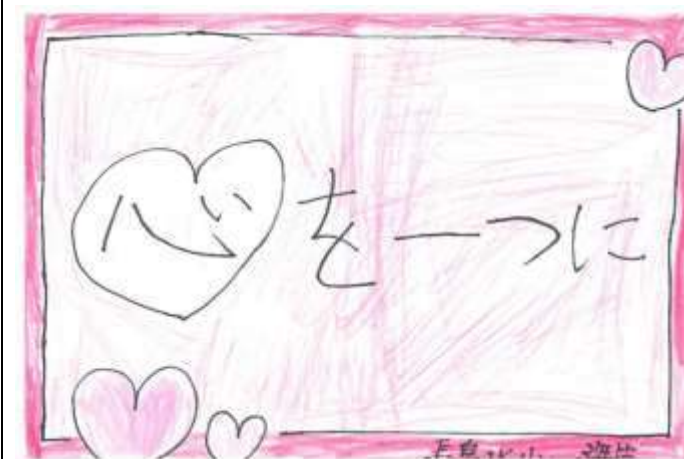
みなさん、こんにちは！
私は99才になりました。
趣味は絵を描く
ことです。
私は一人で暮ら
しています。
いま、コロナで大変
ですが、絵を描いて
楽しんでいます。
私が描いた絵です。
みなさん見てください。
コロナに負けないで
元気にすごしましょう。



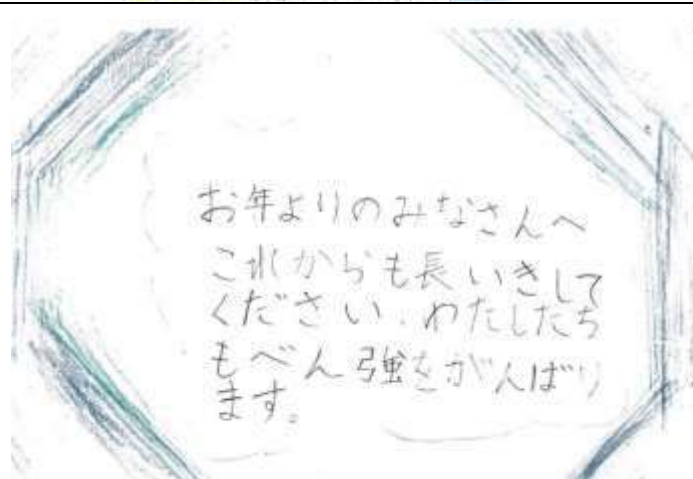
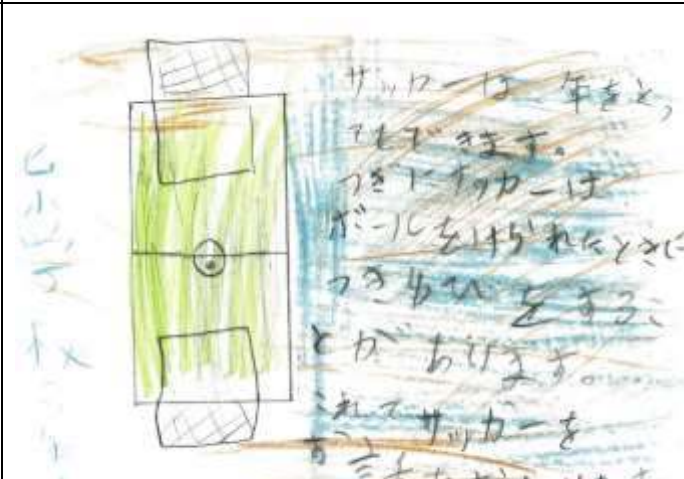
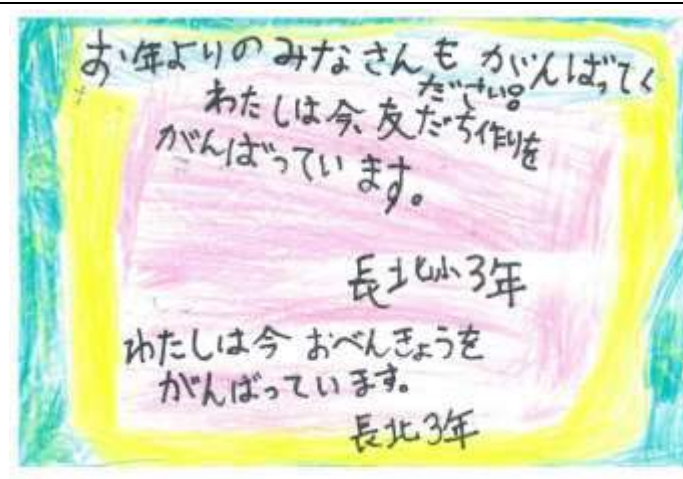
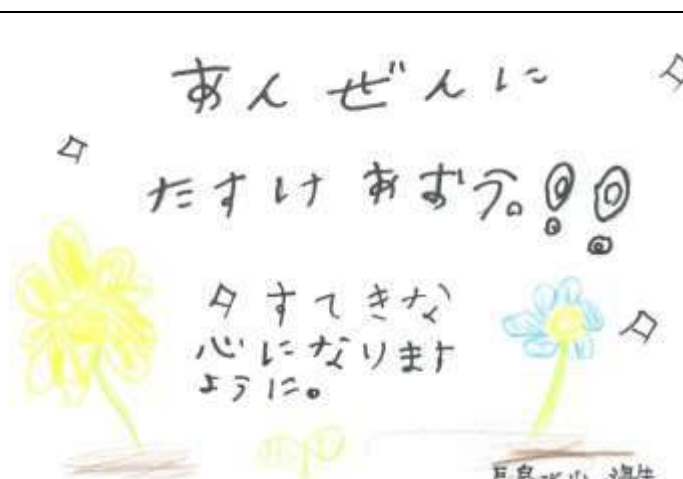
こんにちは、大変な暑さが続いています。
70歳を過ぎて以前より暑さが苦手になりました。
現在は新型コロナウイルスの感染予防の為にマスク
装着が普通になっていて余計に暑く感じます。
マスクをつけ始めた頃はあまり意識しなかった
不快感を今は時々感じます。
熱中症を防ぐためにもマスクを付けない日常が一日
も早く戻ればと思います。

梅雨の明けは（とても短い梅雨だったか）と思ったら
連日の猛暑…。やがてマスクが（ずり落ちる）…と
やがてまた「グッ」としてはかばかしく思うようになり
はい、今日この頃ですが、そんな中でも小さな幸せ
をみつけ、元気に過ごしたいと思います。

長泉町立北小学校3年生の
みなさんから、町内の
お年寄りに、エール(励まし)の
メッセージがとどきました！
やさしい気持ちを
ありがとう！



長泉北小 3年生



地域福祉メッセージをお届けします。 ～民生委員、北小3年生から～

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 まで



(メッセージ)

お元気ですか。

高齢者に対する町のサービスは好評のようです。ひとりひとりの体の状態に応じた内容で体を動かすので、運動不足気味になりやすい、ひとり暮らし高齢者にあっている感じます。

私の亡くなった実母、また元気な義母も、最初は嫌がっていましたが、参加してみると楽しいようです。スタッフがやさしいし、無理じいせず、そのひとにあった内容にしてくれるし、おしべりもできるのがよさそうです。

家で、ひとりであるより、ずっと良いと思います。周り的高齢者の話を聞くと、ウォーキングがよさそうですので、無理しない程度のウォーキングをお勧めします。

毎年、健康診断を受けて、体調に気をつけてお過ごし下さい。

昨年11月、40年間病氣と無縁の私が病氣をしました。

まさかという思いで納得できませんでした。長年のボランティア仲間から「まぐろ」と称され自分を過信していました。でも生きているからこそ病氣でするんですね、その時思ったことは、前向きに考え「神様がくださった休日だからゆっくり療養しなさい」という事ではないか、病氣になって気づいた事がいっぱいありました。いざとなったときの家族の団結力、友人の励まし、献身的なお医者様、看護師のみなさんによって今生かされています。

人は誰かの力を借りて生きている。私がそうしてもらったように、誰かにそうして上げよう、支えてくださった皆さんに感謝して

まだまだコロナが 岩まる様子はなかなか見えないけれど、夕々に高齢者の皆さんの お宅を訪ね、元気な声や お顔をみると「あ～よかった、また会えたね～」という会話が 始まります。こんな時、改めて 人のつながりの大切さを 感じます。何より元々もない私の「今日は、元気？」の声を 待ってくださる皆様に、私の方が 感謝です。ありがとうございます。

同居している義母が いよいよ介護保険のお世話になり始めました。お世話になることで、今まで見えなかった多くの事が見えてきます。それでもまだ見えなかった事はたくさんあります。皆さんは是非声を出して伝えて下さい。ずっとがんばってきた皆さんだからこそ声を聞かせて下さい。何でもいいんです。いつでも待っています。



快 快 快 快 快 快 快 快
食 便 眠 尿 歩 談 声 笑

** 健康8快 **

皆様、突然ですが、タンパク質は足りていますか？タンパク質が不足すると、認知症はじめ、数々の病氣の原因となりますので、注意が必要です。1日の必要量60g～90gを簡単に摂れる方法がありますので、紹介させていただきます。肉、魚、野菜をみそ汁（又はしょう汁）に入れるだけです。塩分は控えめに。鶏のムネ肉200gでタンパク質40g、さば缶1ケで同24g、玉子3個で21g、これで85gのタンパク質が摂れます。

豆腐100gで同5.5g、納豆1パックで同9.1gも良いですね。納豆はみそ汁には入れません。

野菜はブロッコリー、枝豆（冷凍）、玉ねぎ（皮をむいて一週間程、天日干しし、切って冷凍する。）、黒ゴマ、干し椎茸、干しわかめ、その他お好きなものを入れて煮るだけです。タンパク質を均等にするため3回に分けて食べます。僕は、お椀に移したら、お酢を入れて食べるのが好きです。

それではお元気で。

「こんにちは、お変わりないですか？」の問いに、「元気だよ。」「変わりないです。」の返答。「寒い中ありがとう。」「暑いのに大丈夫？」のねぎらいの言葉。いつものメッセージを持って訪ねるすっかり馴染んだ情景。

コロナ感染が下げ止まりの状況下ではありますが、普通の生活が戻りつつあると感じます。そんなことを考えていますと、ふと普通の生活って何だったのだろうか？と云う思いが頭を巡りました。2年間も感染の恐怖におののき、ピーク時には身近な人でも感染しているのではないかとこの猜疑心を抱くことに我ながら嫌気が差していました。その様な気持ちをいなくことが無い世の中が、きっと普通の生活なのでしょうね。これからは人それぞれの普通の生活をお邪魔しないようにチョットだけお節介を焼かせて頂き、長くお付き合いして行きたいと考えています。

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 まで

コロナもだいぶ落ち着いてきましたね！
高齢者にとっては、外出自粛が続いていると思いますが、
一度外に出て、新鮮な空気を吸ってみませんか？
気分一新！活力も出て来ますよ！
一声かけていただければ、外出のお供させていただきます。

暑さが去り、過ごしやすい季節になりましたね。
朝の冷めたい空気、かすかな金木犀の香り...
日本の四季は私達に様々な楽しみとくれます。
若い時には気付かずにいろいろな事柄も
有難く幸せなこと、と思えるのならば、年令を
重ねるのも悪くはないな... なんて思います。

皆さん、お元気ですか。 暑く、大変だった夏も、まもなく終えようとしています。
昔の方は言いました、暑さ、寒さも彼岸までといいました。少し涼しく
なったら、外へ出てみましょう。外の景色が今までと違った景色に見えると思
いますよ！
道路から見える道端の草花や、風も、空気も、みんな、あなたが外に出てくる
のを秋の準備をして待っています。仲の良いお友達とぶらっと散歩やおしゃべ
りなどして気分を変えてみませんか。
きっと、新しい、今までと違った自分に会えるかもしれません。
そこで一句
「いわし雲 友と語らう 秋の道」

令和4年9月14日

久しぶり秋を感じる日が増えてきた今日の頃で、
お天気がお過ごしでしょうか？
秋の日は釣瓶落とし
この頃が秋分の日で、境目が暮れる時間が本日に
早くなりました。暗くなるとどうも早く家に帰りたい気分
おいしいものをたくさん頂いて秋の夜長を楽しんでいます。
この過ごしやすい季節、元気に日々過ごしていきたいですね。

こんにちは、朝夕めっきり秋風を感じる季節となりました。
しかし日中になると真夏の暑さが続いておりますが、如何お過ごしでしょうか
朝夕は涼しく、日中は気温上昇になりこれも異常気象によるものと思います。
皆様には、個々の対策と水分補給をして健康に気を付けてください。
一歩外へ出ると爽やかな空、コスモスの花も咲いています。
どうぞ爽やかな秋の風を感じて下さい。

朝夕、涼しい季節になりました。季節の変わり目は、体調を崩しがち
になりますが、いかがお過ごしですか。昼の日差しはまだ強いですが、外
に出ることが苦痛ではなくなりました。心地よい風に包まれながら、無理
しない程度に散歩するのも良いですね。道辺には彼岸花やコスモスが咲
き乱れ、季節を感じさせてくれます。
春や秋の季節が短くなってしまっていますが、少しでも季節感を味わ
いたく、私も散歩によく出かけます。天気の良い日の澄み切った青空は、
気分を軽くしてくれます。すれ違う同年代の人々や子供を連れた若い親
たちも、同じように今の季節を楽しんでいるように思えます。
テレビのワイドショーやサスペンスを観るのも楽しみです、少しで
も外に出て今の季節を味わって下さい。

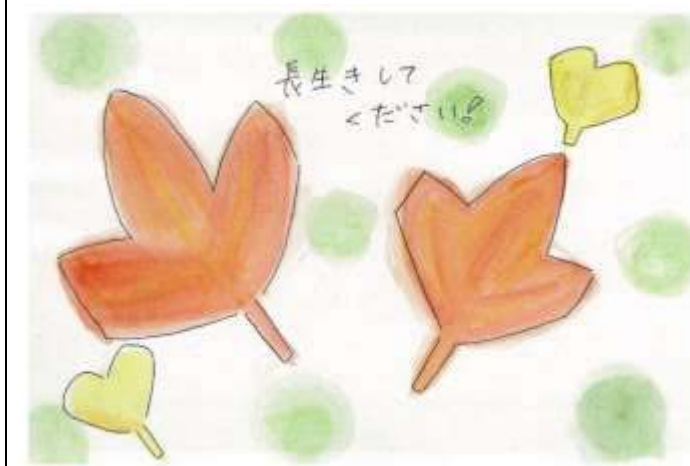
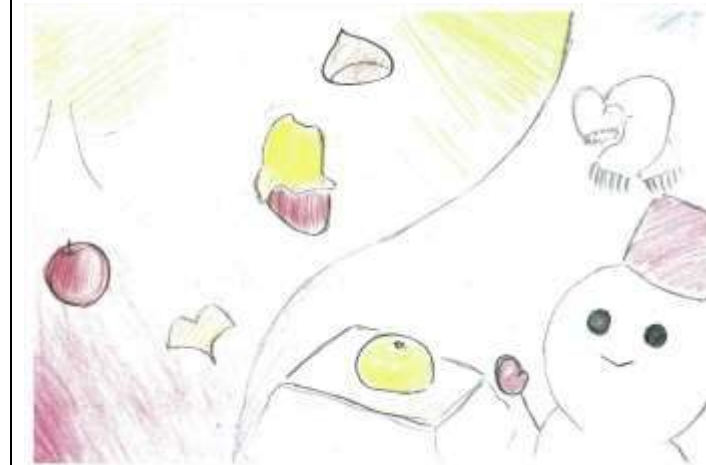
もう1年以上も前の事です、朝5時ごろ、よく散歩に出かけました。家から
出るとすぐに富士見橋に出ますが、その橋の上でよく「おじいさん」と出会いま
した。年は80歳を超えているだろうか、会えば二言三言言葉を交わす程度でし
た。そのおじいさん、体が不自由で、歩くにも苦労していましたが、杖にしがみ
ついてゆっくり歩き、少し歩いては止まり、又進む。歩く距離は数百メートルで
しょうが、お爺さんにとってはそれが健康法だったのでしょう。
一方、私の知り合いで、音楽や映画が好きで、毎日部屋に閉じこもってそれを
楽しんでいる人がいます。先日、法事でその人にあったが、ちょっとした坂道で
転びそうになるので驚きました。今年 別の法事がありました、その人は来ま
せんでした。話ではその人は歩けなくなって、リハビリ中とのことでありました。
年を取ると、ちょっとしたことで体を動かすのが億劫になり、家に閉じこもっ
てしまう人がいますが、歩かない、身体を使わないことは本当に身体に悪いこと
です。初めのおじいさんではありませんが、運動量は少なくても、毎日無理のな
い程度に、外の空気を吸い、足を動かすことが最も簡単で有効な健康法なのでし
ょう。

長く暑かった時季も朝夕は涼しさを感じることができるよう
になってきましたね。朝、窓を開けるとどこからともなく「木犀」
が香ってきます。「あ～秋なんだ」と実感するこの頃です。
今は、白っぽい花のように見えますので、「銀木犀」なのでしょ
うか。これからは、食べ物も一層おいしく「食欲の秋」です。
食欲の誘惑にはなかなか勝てそうもなく、今年も付きたくない
ものがポッコリと付きますよね～ 付かない方は羨ましい。
検診も終わったところで、心もゆるみがち。皆さんはそんなこと
ないですか？

いつもカラフルなメッセージを届けてくださり、編集のご苦労を感じ
ながら読ませていただいています。
コロナ禍で出掛けられなくても、庭の花や少しの野菜をながめ、朝晩
水やりをしながら小さな幸せを感じています。

私は「いいことばんく」という小さなノートを大切にしています。
いいことばに出会った時、すぐ書いておき、時々読み返し、自分の
お守りにしているノートです。
そのノートに、年を重ねてハッピーに生きるには、ちょっとした心構え次第。
食と睡眠、そして好きなことの3つが満たされていれば、シンプル
で楽しい毎日を送ることができる、とありました。 そのとおりですね。

長泉町立北中学校3年生の
みなさんから、町内の
お年寄りに、エール(励まし)の
メッセージがとどきました！
やさしい気持ちを
ありがとう！



地域福祉メッセージをお届けします。 ～民生委員、北中3年生から～

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 まで

ようやく過ごしやすい季節になりましたネ。(このメッセージがお手元に届く頃には冷え込みがスタートしているかもしれません。)夏の終わりの静岡・清水地区の災害は大変な下のような。最近の気候変動、そして相次ぐ災害。いつ、いつかおきてもおかしくないと感じています。おひとり暮らしされていると不安な気持ちになります。"不安な気持ちでひとり暮らしをこたえて!" "情報に耳をすませて!" として "備えよ" "早めの行動をとりこたえて!" 心掛けてほしいと願っています。(これは自分も含めて誰にでも言えることですね) "助けを求めるとはダメ!" ひとり暮らし毎日毎日楽しく過ごす一番大切なことは、お体に気を付けて過ごすことですね。

何年、町の行事が中止となっているのか?
せめて、月に一度の清掃の日だけでも
参加し、笑顔で、あいさつが出来れば...
何か別の出会い、気づきがあるかも...

民泊協 地域部会



皆さんは、没頭できるような趣味をお持ちでしょうか? 私は永く野鳥を見たり写真を撮ったりする趣味を持っています。
そこで野鳥にまつわる面白い話を一つご紹介します。
世間でオシドリ夫婦と言えは仲睦まじい夫婦のことを指しますが、オシドリがペアで行動するのはメスが卵を生むまでで、抱卵や子育てはすべてメスだけで行います。そして次の冬には、別の相手とつがいになります。どうして年ごとに相手を変えるオシドリが、仲睦まじい夫婦の象徴になったのでしょうか。
「オシドリ夫婦」の由来は、中国の故事「驚鴻（エンオウ）の契り」から来ていますが、話が長くなりますので興味がある方は調べてみてください。
これから先、結婚式に呼ばれてスピーチをする際には、オシドリ夫婦と言わず一生伴侶と共に過ごす鶴にちなみ「ツル夫婦になってね!」と言って下さい。

サギ電話に注意!

先日、裾野警察署から「特殊詐欺被害」について講演をいただきました。
最近、ひとり暮らし高齢者を狙ったサギ事件が増加しています。手口は、子や孫を名乗る、役場職員や銀行員、警察官を名乗るなどして、現金やキャッシュカードをだまし取る「特殊詐欺被害」です。これから年末に向かってますます増加することが予想されます。不審な電話が来たら家族や友人、警察に相談してください。
裾野警察署 055-995-0110 生活安全課

私、11月をもって、民生委員を退任いたします。みんなお世話になりました。皆さんにおあいした時には、健康に気をつけてとか言っていますが、ほんとうのことを言うと、私はもう十年くらい健康診断も受けてません。最近、叱られることになったので、最後に私を叱ってください。「馬鹿、何やってるんだ。民生委員のくせに。」と。ありがとうございました。また、どこかの病院でお会いしましょう。

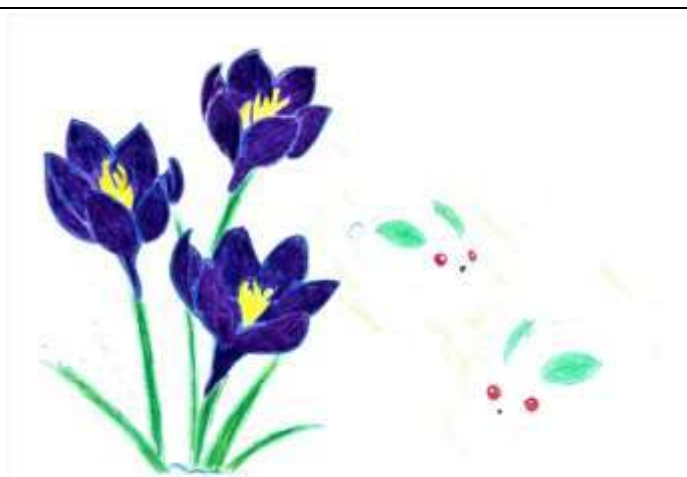
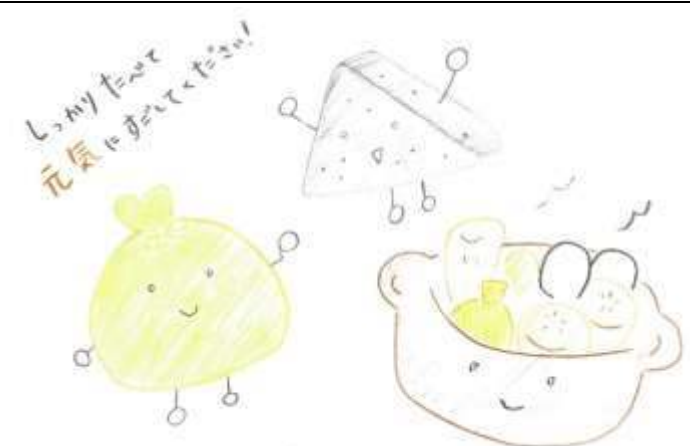
これから寒い季節に入るので、お身体に気を付けてお過ごしください。いつまでも、あなたが元気でいることを願っています。そして、幸せでいてください!



長泉町立北中学校3年生の
みなさんから、町内の
お年寄りに、エール(励まし)の
メッセージがとどきました！
やさしい気持ちを
ありがとう！



いつまでも
お元気で



地域福祉メッセージをお届けします。 ～民生委員、北中3年生から～

先日、5回目コロナワクチンの接種を済ませました。
翌日、あまりのたるさに「かぜかな？」と思いましたか
かぜの症状が見えません。午後になり序々に落ち
ついてきました。同じ種類で数回受けましたが
初めての体験でした。その時々で微妙な体調
変化があるんですね。まだ続くようなコロナ、一つ
一つ落ちていく対応したいと感じました。

夏の富士山に見慣れて、朝方、ふと北を見ると、雪化粧
をした富士山を見る事が増えてきましたね。「寒いと思っ
たら、やっぱりね。」これが朝のあけまつ替りです。
おだやかな気候のこの地域でも、冬は氷も張ります。
霜柱をふみしめる事はあまりありませんが、時には外に出て
冬の景色の観察も是非したいですね。でも、防寒は
忘れずに!!

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 まで

長泉町の皆様 ごきげんよう！

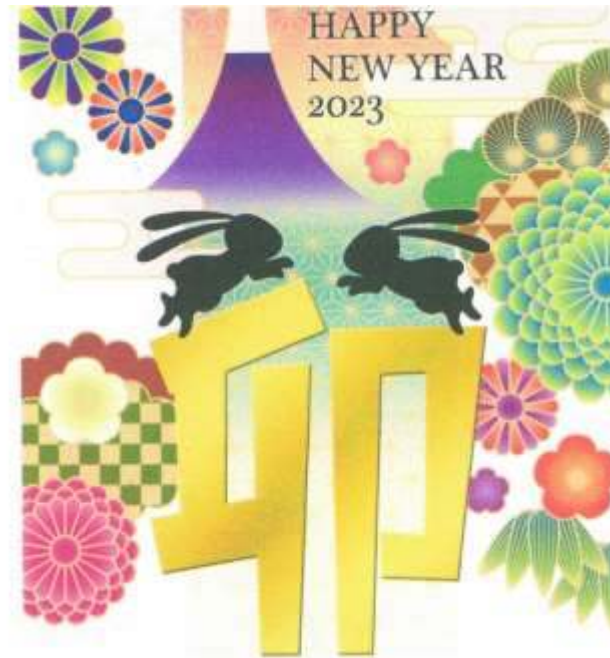
つい最近まで、暑い暑いと「熱中症」に気を付けてね
の挨拶が、嘘の様に今年も残り僅かになり民生児童委
員は、12月からは一斉改選後の新スタートとなります。
私は、3期(9年)で後期高齢者になり、退任致しまし
た。皆様方には、貴重なご縁を頂き誠に有難うござい
ました。民生児童委員には、退任後も「守秘義務」が課
せられており又、後任者には引継ぎも、12月以降にし
ておきますので退任者共々今後とも宜しくお願い致し
ます。町内の何処かでお会いした折には、笑顔でご挨拶
したいと思います。まだまだ、コロナ感染が収束して
おりませんが対策をしっかりして、互いに健康で年齢と
ともに経験や楽しい時間を重ねて参りましょう。

皆様お健やかに！



「特殊詐欺被害について警察から講演をしていただきました。」と、パンフレットを配布しながら電話機の話などをすると、「町の助成制度を使って、危ない電話をお知らせしてくれる装置を付けています」という方、「いつも留守番電話にしておいて、登録している人か、留守番電話に声を入れてくれて大丈夫と判断できた人しか出ません」という方、「前にひとりの時に訪ねて来られ、契約書に押印してしまった経験から、何があっても親戚に相談してからにしています。」という方、「今のところ何もないけれど充分気を引き締めて対応します。家族に相談してからにしますよ。」という方。以前に苦い思いをされて気を付けている方、用心深く対応策を講じていられる方、様々ですが、この年末詐欺に遭わないよう祈っています。日頃から離れて暮らす息子さんや娘さんとは、連絡を取り合い近況を知っていることも大事なこともかもしれませんね。
町から【緊急告知】が出されましたが、屋根瓦の修理業者による勧誘が急増しているようです。くれぐれもご用心ください。困りごとがあったらご相談ください。

地域福祉メッセージをお届けします。 ～民生委員から年賀状～



人生、良いと、悪いと半々？
今年からは、良いとだけ数えて
「勝ち越し」としていきましょう！
前向きに 元気に。

明けまして おめでとう
ございます

今年は何に挑戦しましょうか？

良い年になりますように...

令和五年 元旦



明けましておめでとうございます
寒い日が続いていますが。如何お過ごしでしょうか。
今年こそ、気兼ねなく大声をあげて笑ったり話したり、時には自慢ののどを披露したり出来ればいいですね。
私も、遠くの親戚や友人にしばらく会っていませんが、今年には会いたいなあ...と思っています。
今年はずきぎぎ年です。私も含めて、年を重ねているため、ピョンピョン跳ね回る訳には行きませんが普通に、いや、ゆっくりと前に進んで行けることを祈っています。良い年でありますように...

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 まで



今年も皆さんと
お会いできる事を楽しみにしています
皆さんからのたくさんのパワーを
いただいて
私も元気に頑張ります

地域福祉メッセージをお届けします。
～民生委員から～

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 まで

91歳、ひとり暮らし4年生の父は、食事作り、洗濯、買い物、庭木の手入れ...と毎日忙しい。

☀️の日は、大好きなグランドゴルフに行き、お仲間とおしゃべりを楽しむ。趣味の糸会系紙は、たまにNHKに投稿したり、シニアクラブの会報(いぶしぎん)にのせてもらう。孫と娘の誕生日には、楽しいバースデーカードを送ってくれる。住み慣れた家で、元気に充実した日々を送れるのも温かく見守って下さる地域の方々、民生委員さんのお陰と感謝の気持ちで、いっぱいです♥



あのとぎこのあの苦しみ
あのとぎのあな悲しみ
みんな肥料になつたんだなあ
いぶんが自分になるための
。いあめせはいつも
いぶんのこころがきめる
相田みつを名言す
自分を見失ひそうになるを
相田みつをの名言を思い
出して軌道修正します
心に染み入る数々の
名言が私は大好きです

ある企業のトイレの貼り紙の盗作です
自分自身に当てはまる項目は？

1. もうやめた 早や食い、大食い、つまみ食い
2. ベルトの穴 どんどん楕円に近くなる
3. 健康に勝る おしゃれなし
4. さあ行こう バイクより、ハイキング
5. 体重計 よく乗っても、容赦なし

こんにちわ。今年もまだコロナの文字が新聞やテレビに出ている中、1月1日三新大社に初詣に行きました。天候もたいへん良く、境内は多くの参拝者が今年のお神札やお守り、おみくじを求め大混雑しており、お参りできなかったお願として参りました。まだ人と人と合う時はマスクと外すことが出来ませんが、1日早く皆持て笑顔で訪れる時が来ますように願っています。

ひとり ゆう じょうねつ こうどう あたらしいとびら ひらく
一人の勇気と情熱の行動が新しい扉を開く

ちようせん ぜんしん
挑戦あるところに、前進がある。

ちようせん きぼう
挑戦あるところに、希望がある。

ちようせん かんき
挑戦あるところに、歓喜がある。

ちようせん こうふく
挑戦あるところに、幸福がある。

ちようせん しょうり
挑戦あるところに、勝利がある。

だいうちゅう ばんぶつ ちようせん つづける
大宇宙の万物が、挑戦を続ける。

はな けんめい みゆき さい てしんめ だし なみ
花は、懸命に深雪を割いて新芽を出し、波は、

たいあたり かさね けずり たいよう ひ び ぎょうあん
体当たりを重ねて巖を削り、太陽は、日々、暁闇

やぶっておどりでる
を破って躍り出る。

ひと みよう み おのれ しめい は た さん
人が見ようが見まいが、己が使命を果たさん

もくもく にんたいつよく ろうざぎょう くりかえす
と、黙々と、忍耐強く、労作業を繰り返す。

ちようせん ちようせん ちようせん
挑戦！挑戦！挑戦！

それが、いきるということだ。

われらは、いどむ とも とも こうふく みち
われらは、挑む！あの友、この友に幸福の道を

ひとびと さかえ へいわ きずく しゆくめい
教え、人びとの栄と平和を築くために！宿命

あらしたける けつぜん たって にんげん しんじつ
の嵐猛大地に決然と立って、人間の真実の

ちから しめしきる
力を示し切るために！

わたし しあわせ
「私は、こんなにも幸せだ！」と

しゅじょうしゅうらく じんせい い き ぬ く
衆生所遊楽の人生を生き抜くために！

わたし あゆむ きょう ちいさな いっぽ
私は歩む！今日の小さな一歩が、いつか、

かならずだいどう わたし まけ ない ふぶき
必ず大道になるから！私は負けない！吹雪

あんや かならず たいよう のぼる
の暗夜も、必ず、勝利の太陽が昇るから！

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 まで

こんにちは、私75歳の誕生日を迎え、後期高齢者の仲間入りをしますが、嫌な言葉ですよ『後期高齢者』って、私を含めてみなさんも元気高齢者でい続けてもらいたい。そこで元気でいられる秘訣の一つ、若い人と接すること、近所の子供たちとの何気ない触れ合いで楽しい発見がありました。
ナゾナゾです、固くなった脳みそを刺激し、一生懸命に考えて、教えてもらった答えに大爆笑それが仲間づくりにも一役、会話も弾みます。
では簡単な例題を2つ

- ① 世界の真ん中にある虫は何
- ② 1日に2回あるのに1年に1回しかないのは

※ヒント ひらがなで書いてみて

答①蚊 ②ち

小さきものが、なぜか愛おしく思える。
昨年今頃、信号待ちをしている時の出来事。
いかにも雛壇から降りてきた様な、漂とした
若武者がいた。「入学おめでとう」、見知らぬ子供に
声掛けをした。母親が「入園なんです」と訂正してくれた。今度は子供が「じいじ、信号を渡るときは手を上げるんだよ、わかった?」。手を上げてつづいた。
母親がクスッと笑いながら「すみません」と言った。
今頃はピカピカの一年生?。ランドセルの雄姿を見たい。

「明るい場所を一人で歩くより、たとえ暗闇でも仲間と一緒に歩きたい」

先日、私の先輩から次のような場面があったという話を聞き、ほっこりとした気分になりました。

先輩「あれ、マスクがない。さっきまで持っていたのに……。」

先輩の友人「あごの下。」

お互いに笑いながらも、先輩はちょっと情けない状況になりました。
しかし、先輩は後で少し考えました。一人である時にもこのような状況がありましたが、その時は笑いもしませんでした。友人と一緒にだったので、笑い話になり笑顔でいられたのです。

仲間とつながるということは本当に大切なことですね。

もうじき3月ですね。春の足音、桜の便りも今頃。3月生まれの子に私にとって楽しみなの、か下土守の椎背神社の祭典です。露右や舞殿での催物、椎見行列など。コロナ以前は賑やかでしたが今年はどうでしょうか? 植木市など出ていて、買って来て移植したしもんが数年後実を付け嬉しかったの思い出します。皆さんの地元でも神社の祭典以外にも地区の納涼祭だとか色んな催し物があり楽しみのひとつでしょうね。そんなイベントが数多く開催され顔なじみの方々とふれ合える様になって欲しいですね。

憧れの 香具山登り 国見気とり
畝傍山さし 妻に 教えり (奈良・天香具山にて)
万葉集にうたわれた天香具山を訪ねました。持統天皇や舒明天皇の歌を思い浮かべながら、いにしえの人々の生活ぶりを想像しました。妻とのドライブ旅行もいつまでできることやら。健康に留意して お過ごしください。