

民生委員から皆さまへ、メッセージをお届けします。

みなさん、お元気にお過ごしですか。

今回の新型コロナウイルス感染症対策により、外出自粛により、お友達やご親戚の方ともお会いすることができず、大変ですね。

どうですか？ 体調などくずしてはいないでしょうか？

私達、民生委員もなかなかみなさんのお宅を訪問できず、じっと苦しく思っています。でもお会いする事はできませんが、“みなさんどうしていらっしゃるかしら”と想いを募らせています。でもお困りの事ありましたら、お電話して下さいね。

又、仲良会もお元気なみなさんとワイワイ/食事やおしゃべりを楽しめる時が、1日も早く来ることを待ちわびています。

無理せず、お電話でお話ししましょう。

これから、一層暑くなります。熱中症対策もお忘れなく！ また元気に会いましょう。

ちょっと前の普通の生活が懐かしく思えますね。

今は、我慢する時ですが、ストレスを溜めないよう過ぎて下さい。

もう少し頑張れば、きっと普通の生活に戻れます。

お互いに、コロナに感染しないよう、感染させないよう注意して日々を過ごしましょう！

みなさんこんにちは！ お元気ですか。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、大好きな「カラオケ」や「グランドゴルフ」

「お食事会」にも行かれず淋しい日々を過ごされていると思います。

こんな時こそ時間を有効に使いましょう。無理のないウォーキングや軽い体操、

日記をつけることも後日の思い出となるでしょう。

みなさんは一人ではありません。みんなが見守っています。

一日も早い終息の日を願い、「がんばって」行きましょう。

気になること

いつでも相談

しています

コロナウイルスによる、様々な影響が出ていますね。

いかにお過ごしでしょうか。ご不便なこと、不安なこともいろいろと

想像します。ひとりで抱えていると、ご近所や、民生委員などにも

お話しした方がたらいと思えます。気軽にどうぞ。

こんにちは。お元気していますか？

民生委員の私も活動自粛のため、お会いする事もなかなか出来ません。

コロナも気を付け、これから、熱中症にも気を付け、

季節柄夏カゼにも気を付け、お元気に過ごして下さいね。又、おしゃべりできるのを楽しみにしています

民生委員から皆さまへ、メッセージをお届けします。

声を上げて下さい。

いつも近くで見えています

コロナ禍に負けないで
健康寿命を伸ばそうこの町で。
見守ってます長泉民恩部。

お変わり ありませんか。

いよいよ 暑さが厳しくなってきましたね。

今年は 様々な 行事が 中止になり 残念ですね。

今は ご自分の体調に気を配り コロナにも暑さにも
負けずに いて下さい。

お困りな 事が あった時は ご連絡して下さい。

70年80年と長い年月をかけて積み重ね

た知識や知恵は簡単に真似ができるものではありません。私たちの知らないこと、気づかないこと、まだまだたくさん教えてください。でも、疲れたときには、遠慮なく声をかけてくださいね。

お元気ですか？

新型コロナウイルスの感染が、また広がり始めています。

お気を付けください。

買い物など外出にも気を使って、不便で不安な日々が続きますが、「止まない雨はない」と言います。きっとまた、自由に買い物をしたり、友人と食事したりできるようになります。希望を持ってお過ごしください。

こんにちは。うっとうしい梅雨が明けたと思ったら日々30度越えの暑さ、体調を維持するのも一苦労ですね。それにもまして、今年は新型コロナウイルスの影響で、夏の風物詩のお祭りも中止ばかりで、毎年の賑わいが懐かしく思えてしまいます。

自粛ばかりでストレスにもなりますが、体調を管理して、大きな声で、「元気でしたか？」と声掛けできる日を心待ちにしています。

このところ いつもと違った "レ 窮屈な 毎日" が
続いているね。

お困りのこと、心配なこと など このタイミング
いろいろなこと を お聞かせ下さい。

この機会に この新しいこと、始めたい!! ... ねん?
お話しも 大歓迎 です。 ^^

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。
外出の時はマスクをし、帰ったら丁寧な手洗い、うがいと忘れずに！
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から世間話をして、カラ
オケで盛り上げて、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。

民生委員から皆さまへ、メッセージをお届けします。

やっと 秋らしく なってきましたね。

今年は 色々な行事が中止になり 防災訓練もありませんでした。
みなさんは 防災用品を 用意されていますか？

今後は マスクや 消毒用アルコール等も 追加しましょう。
それから いつも通っている 病院や 飲んでいる お薬が
ある方は わかる様にしておくのも 大切だと思います。
不安な事がある時は ご連絡下さい。

今年の夏はいつも以上に暑く厳しい日々でしたネ。

お元気ですか？ よく頑張った自分をほめてあげたいですね
ようやく涼しく なって過ごしやすき季節になりました。

コロナもこわいですが、少し外にも目を向けてみませんか？
きっと 新しい発見や出会いがあるような気がします。
くれぐれもお健康にお過ごし下さい。

セミの声も、今年の夏は異常気象で短かったような気がします。

虫の声も聞こえるようになり、過ごしやすい季節到来となりました。

色々な場所でお会いする機会が少なくなり、その上マスク越しで
顔と名前が一致しないことが多くなり民生委員としては、困って
おります。☹☹

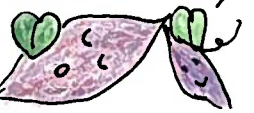
"3密"に注意してぜひ家族、親戚、知り合い、どの会話を多いに
楽しんで、コロナウイルスを吹き飛ばしてください。

ただし 距離 は確保 !!



お元気ですか？



おいしい物が、いっぱいのお秋が やってきましたね
今年は、新しい生活様式で、何かと不自由ですが、
散歩に出掛けて、小さな秋  を見つけて 
みませんか？ 体を動かし、よく食べ、よく眠り。
どうぞ 健やかに お過ごし下さい。 

皆さんお元気ですか。10月になり 早晩は涼しさも
感じようになりました。
コロナ禍の中で新しい生活様式が求められて
毎日大変ですが、お身体に十分留意してください。
訪ねたときに、また皆さんの人生経験豊富なお話を
聞かせてください。

朝夕は余程涼しいですが、
日中は未だ暑いんですね。
コロナ禍も少しづつ明るさが見えて
来ていると思います。
三度のお食事をしっかりとって下さい。
もう少し我慢です。
又ゆっくりお話を聴かせて下さい。

各地では雨ですが 富士山は雪化粧、季節が変わり
ましたね。『世の中 顔が ^か金 ^{かね} なのよ』 あうう...
さかさに読んでみてください。笑えますね。
今、世の中は GOTO 〇〇 で 人々の動きが変わってきました。
でもまだまだ、新型コロナウイルスの 用心は 欠かせませんね。
日々、どのように お過ごしですか。同文...のように、物や
ことばを さげすみに 言ってみるのも 脳トレになりますよ。
どうぞ 気持ちよく 明るくお過ごし下さい。私たちは皆様を見守ります。

民生委員から皆さまへ、メッセージをお届けします。

やっと長い夏が終わり過ぎやす。秋になったと思たら、いきなり
の晩秋？ 寒い冬はすぐそこ。今年も1ヶ月と少しを残すばかり
です。温度差に身体がついて行かず、苦戦していませんか？
コロナウイルスもインフルエンザウイルスもすぐそこに居ます。
油断せず、おいしいものをたくさん食べて体力をつけておいてね！
何かありましたら遠慮なく声を掛けて下さい。

教育？と教養？

私たちは、年齢を重ねるほど、キョウイクとキョウヨウが必要だと言われます。
何を今さらと思われるかもしれませんが、どういうことでしょうか。

今年の夏は、7月の長雨や8月の猛暑に加え、新型コロナの影響もあつて
家にこもりがちになり、どこかに出掛けたとか何かをしていたという実感が
あまりしませんでした。これからは私たちは、収束が見えないコロナとうまく
付き合っていかなければなりません。長かった夏も終わって本来の日常を取り戻す
絶好機にもなります。地域の行事や様々な趣味の会に参加できるようになると
楽しいでしょうね。散歩や買い物、友人や仲間との会話、そして、庭いじりや
畑仕事に汗を流すこともしてみたいですね。

いずれにせよ、私たちの生活には、今日行く(キョウイク)と場所があったり、
今日用(キョウヨウ)があったりすることが大事で、それが生きる活力にもなる
のではないのでしょうか。皆さんとともに、キョウイクとキョウヨウを日常に取り
入れた生活をできるだけ心掛けていきたいものですね。

体調を崩さないようにお気を付けください。

コロナもまだまだ油断できません。

最近は高齢者を狙った詐欺事件が増えてきました。

玄関にはかぎをかける。予告のない修理、点検業者は家にいれない。

不安なことがあったら、民生委員に声をかけてください。

皆様お元気でしょうか、

やっと暑さも和らぎ、過ごしやすい季節を迎えますが、一つ心配なことがあります。
インフルエンザの流行と新型コロナウイルスの流行です。ニュース等で
インフルエンザの早目の予防接種が叫ばれています。“備えあれば憂いなし”皆
様早目の予防摂取を心がけましょう。それと、新型コロナウイルスの感染症の
問題で、今、免疫力の重要性が叫ばれています。免疫とは、細菌やウイルスか
ら体を守ってくれる防御システムです。免疫力を高めるには、決まった時間に
起き食事をとり、しっかり体を動かすことです。

私も毎朝テレビ体操をやっています。何かその日の体調がいい感じがします。

皆様も、無理をしない程度にいかがですか

まだかまだかと楽しみにしていた小菊が、咲き
毎日眺めています。楽寿園の菊祭りも楽しみます。
出かける事が少なくなっています。でも大丈夫！
民生委員が遠くから見守っています。
こまったことがあったら どうぞ声掛けを！

今日はじわじわ染みるほっこり川柳をご紹介します。
自虐的なテーマでも読んで笑えたら元気な証拠・・・

- ・つまずいた ふと見た床に段差なし
- ・金の要る息子の声だが電話切る
- ・万歩計半分以上が探しもの
- ・お医者様パソコン見ずにオレ診て
- ・お久しぶり～名前でないまま じゃまたね～
- ・大切にとっておいたら期限切れ
- ・いい数字出るまで測る血圧計
- ・ばあさんの手作りマスク息出来ず

“くすっ”と笑えました？

なら大丈夫 元気！元気！明日も明るく元気にいきましょう。

皆さんお元気ですか

コロナ禍で「GO TO コミュニケーション」で新しい生活様式
の中、お声をかけせよに伝えます。いろいろなお話を
お聞かせください。

聖峰富土は雪化粧して、きれいだな。

民生委員から皆さまへ、メッセージをお届けします。

高山の雪化粧と山にね、日々 沈むと一気に気温が下がります。
日暮る前に上着一枚はかいて、うかりかえに注意して下さいね。
寒くても、空気が乾燥するとインフルエンザが流行します。予防接種の
手にはおまけ、お心に受けて下さいね。予防接種でインフル対策、マスク、手洗い
でコロナ対策、お願いします。秋から冬へと季節は巡り、私達は今日も
無事に生きています。おへてに感謝、心算に おええ！

みなさま お変わりございませんか。

壁に掛けたカレンダーも最後の一枚となり、今年も残りわずかですね。

新型コロナウイルス感染が拡大してきたこと・・・とても気になりますね。みなさまも十分気をつけていらっしゃいますが、感染症対策の基本は、「手洗い」「マスクの着用を含む咳エチケット」です。「密閉」「密集」「密接」・・・「ゼロ密」を目指しましょう！インフルエンザ流行もこれからです。個々にできる対策をしっかりとしましょう。

寒くなると室内にこもりがちになってしまいますが、暖かい日は、「ひなたぼっこ」もいいですね。

訪問も思うように出来ませんが、気になること、心配なこと等ありましたら遠慮なく連絡してくださいね。体調に気をつけて、すこやかな新年をお迎えください。

皆さんお元気ですか？

何かこの頃1日・1日が短く感じられ、気づけばもう師走

1年って早いものですね、

コロナ・コロナで季節の移り変わりを忘れていました。

ちょっと寒いけど、外に出て大きく息を吸いながら手を

上げ、バンザイ！ とても幸せ気分になります

「日日是好日」

コロナ禍でも一生の中の大事な1日だから大切にしようね

又会いましょう

朝晩、めっきり冷え込んできました。

皆さん、体調はいかがですか？

加齢に伴い皮膚の天然保湿因子や皮脂の減少により角質層内の水分低下が起こりやすくなっています。特に低温、低湿度のこれからの季節は、顕著に表れます。お風呂に入って身体を洗う時は、あかすりや化学繊維のボディータオルでゴシゴシ洗わずに、綿のタオルや手に石鹸をつけて優しく洗いましょう。また熱すぎるお風呂は皮脂が失われやすいので、短時間にとどめましょう。保湿剤は入浴後5分以内につけるのが効果的と言われています。ひどくなる前から予防に努めて健やかに過ごして下さい。

気温の寒暖差が激しい季節になりました。

コロナ、コロナで、春も夏もいつの間にか過ぎていきました。

これから、コロナに加えて、インフルエンザの流行にも気をつけてほしいですね

もう、いせに帰りますね！

でも自分のために、マスク着用、手洗い、密にならないと意識して生活をして行きましょう！

心配ごとがあまりない、いつでも夢をかなえて下さいね！

長泉町の皆様ごきげんよう

立冬も過ぎ毎日の寒さが、身に染みて感じるようになりました。今年のカレンダーも残り少なくなりましたね。体調管理には、十分な気配りをされていることと思います。特に今年は、「新型コロナ」にあっては換気が大切とのこと。天気の良い日には、窓を開け新鮮な空気を思いっきり吸いましょう。困りごとが発生しそうになりましたら、気軽に民生児童委員にお声がけください。私達は相談の内容等は、関係者（行政等）以外にはお話しできません。（秘守義務がある）是非、安心して下さい。最後に前回のメッセージにありました川柳の中からです。

「金のいる息子（孫と置き換えても）の声だが電話切る」を胸にしまいこみ
詐欺を防ぎましょう！

皆さまお健やかに！

小鳥のさえずり、小川のせせらぎはいつもと変わりはありませんが
里山は稲刈りも終り、いつの間にか富士の峰も雪化粧し、そろそろ
寒い冬が近づいてきました。
コロナ、コロナで生活も変わりあかぬが、これもダメ残念で寂しいですが
見守ったり、見守られたり、一人が笑い、二人が笑い、皆んなで笑える
日がきっと来ます。
希望を捨てないで、一人ぼっちじゃないですよ。
困った時には何でも話して下さい。
元気がないによりです、くぐぐぐもお体を大切にしてください。

民生委員から皆さまへ、メッセージをお届けします。

コロナウィルスのせいで、いつもより寂しい年末年始になってしまいました。
いぬ、あ、過こいでしょうな？

冬を過ぎて、日暮も少し遅くなって感じました。寒いからと背中
を丸めてばかりでなく、凜と冷えた新鮮な空気を胸一杯に吸って
散歩してみませんか？ とてしとあやひな気持ちにがんばりましょ。

暑い時には、マスクをあきらめて。暑い時には、めんがにつ、とういふ
にマスクが、あ、にくて、気持ち、良い物だとわたりましょ。

新型コロナウイルスが流行し、人々の暮らしが大きく変わりました。ある新聞に私たちの心は、こうした縁
に触れ、瞬間、瞬間、目まぐるしく変化していくものだ。しかし大事なことは、この移ろいゆく心を、どこに
定め、どう行動していくのかであろう。それが、私たちが未来を開く力となると書かれてありました。「人を
思いやる心を持つこと」人間は本能的に、太古から助け合うことで生き永らえてきたのです。あの人は大丈夫
か、この人はどうしているか友の思いをはせたり、誰かのために行動することが大切であり、自他共に幸福と
いう理想に燃え地域に真心の励ましを送ります。

私が信条としている言葉に、 悩みがないことが幸福ではない
どんな悩みにも負けないことが幸福なのである
自分だけの幸福ではない 人を幸福にできる人が
本当の幸福者なのである

新型コロナウイルス感染症の収束が見通せない中
ストレスで「不眠」「眠りが浅い」と言う方が多い
ときます。
毎日決まった時間に起きて、朝日を浴びる事
だと医師は言います。
お花を育てるのに朝日が必要だと言います。

みなさま、冬の日とどのようにお過ごしですか。
寒い時期ですが、気持ちには暖かな春の日を想い浮かべ、色鮮やか
な花々の咲く野辺を歩きたいものです。

長泉町でも新型コロナウイルスに感染された方々にも、日も早い
回復を祈ります。このような時だからこそ、長泉町社会福祉協議会
の基本理念であります「さびさび みんなが笑顔になれるまち」を
体現できる町でありたいですね。

それぞいの立場を思いやり、やさしいやわらかい心で人に接し
たいですね。

いよいよ冬将軍到来 一気に寒くなりましたが、皆さんお元気ですか。
私は太りやすいタイプだから、その防止策としてよく歩きます。最近では門池まで
車で行き、池の周りを5周しています。ほぼ1万歩で、目標達成です。釣り人あ
り、子供や犬と散歩する人あるいはペアありで、楽しい空間です。
楽しいことをやって、楽しく生きる、これが、私たちの生きがいでしょう。
さあ、コタツから出て、楽しいことを探しましょう。

地域の高齢者からメッセージが届きました。

今年 70 歳 人が少なくな コロナも早く、
いつの間にか 起源も知らず コロナ来ヨ。
イヤ、アヤ コロナで 隔離 入るは。
鹿茸 鹿茸くる 沸いた日本 コロナ平気。
大相撲 押されてかわり、 肩返し。

先日、歯医者さんに行ってきました。

新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスは
その多くは、口や鼻から入ります。

「うがい」をしっかりと下さいとの事でした。

「ぶくぶくうがい」や「がらがらうがい」が大切です。

新型コロナやインフルエンザに感染しないよう注意しましょう。

民生委員から皆さまへ、メッセージをお届けします。

お変わりなく暮らしていらっしゃいますか。

また緊急事態宣言が出され、外出もままならなくなりました。こんなときは、家にいてコロナ終息後の世界のことも妄想するより仕方ありません。コロナがひと段落したら、早急にもとどおりの世の中になるのが、いちばんよいのですが、そうはなりません。感染症に強い世界に変わっていくと思います。

世の中が変わっていくためには、さまざまな痛みが伴います。こういう世の中を育ててきてしまった私たちは、多少の我慢をしても、可愛い子、孫の代のためにも、住みやすい世界を残してやらなければと思います。そのためにもコロナ後の世界を頭の中にしっかりと描いて、協力していきましょう。

地域の高齢者からメッセージが届きました。

新しい年を迎えても白くならなかった富士山。

ようやく1月も20日過ぎてから普通の冬の景色になりました。こんな事〇十年長泉に住んで(生きてからでいい)初めて、やっぱり冬の富士山白く輝いていないとね。

昨年からのコロナ禍で、お友達とおしゃべりや会食をがまんしたりも、先の見えな日々が続くストレスもハンパないと思います。

人があるところとさき、日中10分でも外に出てストレス解消の散歩でもして下さい。但しマスクと寒さ対策も忘れずにね。そして帰ったらうがいと手洗いもね。

いつもとちがう年末年始をお迎えられた方も多いかと
思い、耳がいかがお過ごしでしょうか。

お正月 願伝で 大いに 盛り上がり 箱根路を走る聖子の皆さんに
勇気と希望をもらっている。1年のたすきをつぐ
そのたすきにはたくさんの人たちの思いがこめられています。

「離れていても心がつながる」

私も少しはお役に立てたらと思っています。

暑い日がつづき、ご回復下さい。

いつも皆様の元気なお顔が見られる事を
楽しみに訪ねさせて頂いております。

寒い日が続いております。お体に気をつけて
下さいね。

長泉町の皆様ご機嫌よう

立春が過ぎましたが、春とは名ばかりでまだまだ朝晩は真冬のように寒い日々が続いておりますが、皆様に於かれましては元気にお過ごしのご様子が伺うことが事が出来て、私たちも喜んでおります。

ヒートテックには気を付けて入浴を楽しんで気分転換を上手にしましょう！世界中が「新型コロナ」感染で大問題になってはおりますが、長泉町民は笑顔を忘れず自主防衛に努め「新型コロナ」に打ち勝ちましょう！

私達民生児童委員も打合せ・研修等が中止や延期が続いていて、皆様にお顔を合わせる機会が、めっきり減ってご迷惑をお掛け致しております。相談事等は、お電話でも結構です。是非ご連絡ください。

最後に「新型コロナ感染対策として」テレビでの絵手紙コーナーでは「笑顔が最高の免疫力」と有りましたので、ご紹介させていただきます。

皆様お健やかに！

みなさま ご機嫌いかがですか。



気付くと への字顔 になっている自分が居ました。

体の変化が増えていくとともに、自分と同じ頃の両親や自分の過去を振り返ることが多くなりました。

みなさまお一人お一人の、年齢を重ねてこられたその表情に、どんな人生が刻まれているんだろうか...と思いを馳せると尊敬の念を抱きます。

コロナ禍で気持ちが沈みがちになりますが、義理でもいいから、折々にニコッと、口角を上げてみませんか？

まずは、頑張ってきた自分に ニコッ



民生委員から皆さまへ、メッセージをお届けします。

桃の節句も過ぎ、ようやく春らしくなってきましたが、皆様にはいかがお過ごしですか。

新型コロナウイルスの収束が見えない中、まだ悶々とした日々が続きますが、こんな時こそ「応援メッセージ」を見ていただき、時には気分転換と健康を兼ねてお散歩をされてはいかがでしょうか？春の息吹を肌で感じる事が出来ると思いますよ。

時節柄、寒の戻りがあるかもしれませんので、お体にはくれぐれもご自愛ください。

何かご相談ごとがあれば最寄りの民生委員までお気軽にお声かけしてください。

地域の高齢者からメッセージが届きました。

民生委員の活動に感謝致し

子供の頃 五月の節句に熊手はしきと行った二人の翁の穏やかな人形年忌と
ゆり風になる人びと色々想像してました

半世紀近く働いてから4年前に退職月度の病院通い草取りの一人農業や
食量の調達 手作り食事 自分が主人であり 自分と車バカポーター費 沢山の時間が過ぎた
振り返るとあれと語り間に過ぎて行くと感じています

あの時の人形と同じ位の年になつて今 軽君(車)が側にいる間準備は出来た
終活！終活 『悠々と急いで』改めて覚悟の日々です

年も新なり、コロナ禍で奥深く固く閉じ込めてしまった心と
やわらかな緑溢れる野に放ち遊ばせたいような気持ちにな
ります。そのような中、昔々娘から叔達両親に向けて手紙が来て
ました。多感な中学時代 口を割ければバトルと導かれて
いたのに思いますが、義務教育の9年間と無事に終える事ができた感謝
の言葉 “ありがとう”が書かれていました。口ではなかなか言えなくても
手紙なら書けたかもしれません。今でも電話で口を割ければ、つい
一言ですが、子育てもしながら忙しく働く娘に “よくがんばっているね”の
一言を書いて送りたいと思います。

地域の高齢者からメッセージが届きました。

私は、長泉町の住民で、3年になり、夫が亡くなり、心細く、毎日過日
です。車の免許証は返納し無知の私に、何かお世話に下さる、民生委員
の方を、心強く感謝してあります。少い頃、父の病気で、親に代わって
、コロナ禍、今は、直接お話しすることも、できるのは
民生委員の方々にあります。毎日、よく食べ、よく歩き、よく寝ることを
行っています。

テレビを見るのが、ストレスで、身心よくないと思い、近くの温泉に
本を持ち、読書し、富士山を眺め、予定しています。幸い、今は足の
衰えが、抑え、買物に行きます。人々人々を待つのが、辛く
なる様で、老いることは毎日、今迄にないことが起きるのです。

お花のお便りが届きました。



94歳になる一人暮らし男性の方を訪問した時のこと

10時半にお尋ねしたのですが、「今、昼飯食ったところ。」というのです。夕方、暗くなったら
寝て、朝2時に起きるので、今は昼食なのです。重い病気をしてから、歩けなくなってしまい、
いちばん長い距離を歩くのは、門のポストに配られる新聞を取りに行くことなのだそうです。数
年前に奥さんを亡くしてから、一人暮らしになってしまい、本当に寂しいそうです。寝たきりの
奥さんの世話をしているときは本当に大変だったのだけれど、それでもその時のほうがよかつ
たと言います。誰も話す人がいなくなって、考えることは、死ぬことばかり、いつ死ぬか、死ぬ
までどう生きるか、こんなことばかり考えていると淡々と話すのです。重苦しくなく、軽く話すの
で、こちらからうまくあいづちも打てません。

いついっても玄関には、自分の書いた絵や書が数枚飾られています。日付を見ると最近か
かれたものなので、「毎日、仕事を見つけて暮らしている。」というのは、この仕事をしているの
だと思いました。それにしても「一人で暮らしていく」というのは大変な事なのだと改めて認識し
ました。

地域の高齢者からメッセージが届きました。

民生委員の皆様、いつもご苦労様です。そしてやさしい
メッセージが来ると嬉しいです。子供達は東京に住んで、昨年主人
が亡くなりました。一々、ずまいがこんなになつて、ものごとにつづいて
身にしてみます。(世間には大勢いらつて、(しょうかい)
でも地域の人達や最近老人会や趣味の会に
入会し、余生を楽しんでいます。これで行きたいと思つて
どうか皆様、お見送り下さいます。これからもよろしく
お願い申し上げます。

民生委員から皆さまへ、メッセージをお届けします。

コロナ、なかなか収まってくれませんね。
沢山のメッセージ、お花のお便り ありがとうございます。
皆様の気持ちが伝わってきましたヨ。
一人暮らし 様々思われることがあるのは当然ですが、
その中でも 前向きな工夫がしてすすんでいるのです。
これからますます暖かくなるはず！ 体を動かしてお過ごし下さい。
応援しています！何かあったら、何でも声をかけて下さい。



地域の高齢者から
花便りが届きました。

私達がみんなに待っていた 桜の季節が 終ってしまいました。
さて... 次に待つのは “ワクチン接種券” でしょうか。
副作用など 不安を感じている方もいらっしゃると思います
今のうちに ご親族や かかりつけの先生と相談して
おくのも 良いかもしれませんね。

少し歩くとあらあら春を感じます。
さあ 玄関外へ見れば春を見つけに！！

“老人 電子ゲームに逆参し”
自分にもあてはまる！と納得したり笑ったり...でも安全確認の意味で
良いことだと思いませんか？ 皆様はどうでしょうか？

家の中の転倒防止を心がけて 体を動かしてみてもいいかがですか？
早くコロナが収束に向かいそうに
以前の行動ができておうちに！！



皆様いかがお過ごしでしょうか？
新型コロナウイルス感染症予防のため、外出もままならない日々が続いていると思います。
でも、こんな時だからこそ、地域の名所や旧跡などを散策してみませんか？
『予防対策を万全』にして、『今できること』を『少しずつ』やってみませんか？
地域の公民館でもサロン活動等開催している所もあります。
是非、最寄りの民生委員にお気軽に相談してみてください。

地域の高齢者からメッセージが届きました。

一人暮らしにあって20年にもなろうとしているのに新しい事で驚いたり
よくぞいままで生きてこられたと思います。今までもいろいろな事を体験
しながら生きてこられたけれど 昨今のコロナ禍には 早く収束と
祈り願うばかりです。超高齢になり思う様に行動出来ず事は嘆
でもありますが まわりの方達の優しさは(有難うございます)の一言です
自分は受ける立場で感謝の毎日ですが ふり返って 考えること
が大切なのだろうと反省のみです。この先の事は 何より知れませんが
お世話を素直に載せて感謝とよろこびを忘れることなく生きられるのが
生きたいと存じます 言葉で下げる 皆様(みんな)に ありがとうございます
メッセージ たくさん読んで頂いています。

地域の高齢者からメッセージが届きました。

いつもお世話になっている民生委員さんの方々のメッセージ
楽しみにしています。昨年11月号の中で私の目に留まった
言葉、今日行く、今日用です。
私の生活キョウイクは週2回のデイサービス、お友達も沢山
で、体操、脳トレ等、1日のスケジュールも皆さんと楽しく過ごす
ことです。
キョウイクは遠回りの買物、同世代の人達との雑談、
家の雑用、病院。地域の民生委員さんに寄り添い支え
られながら長く続くコロナの終息を乗り越えていきます。

長く楽しませてくれたビオラやパンジー。これからはカラーやクレマチスが出番を待ちかねています。

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4月12日

民生委員から皆さまへ、メッセージをお届けします。

皆様、お元気にお過ごしでしょうか。

寝ても覚めてもコロナコロナの毎日ですが、ワクチン接種の開始でトンネル

の先に光が見えたきたようなちょっと上向きな気分になってきましたね。

接種を希望されている方には早く番が回ってくるように念じています。私は

五月の散歩が楽しみです。いつも見慣れている景色なのですが吹く風や空の

青さや道端の草木からすごいエネルギーをもらえる気がして、感染の不安や

疲れを忘れてしまいます。以前のように皆様と心置きなくお話しできる日が

くるように待ち望んでいます。お体を大切にお過ごしください。

地域の高齢者からメッセージが届きました。

90才(30年ノ人で生活して対)

民生委員の皆さまにはいろいろと
お気づかっていると思いますが、ありがとうございます。
法座います。戦時中をかくんで生きて
来た私ですが、今のこのコロナ、コロナ
の時代の若しさは当分の若しさに匹敵する
と思いましたが、毎日の生活の中で人間に
とっては一番大事な、当り前になっている
いろいろの事柄が全然、駄目になった時
のしやうがえは、はかり知れないものです。
たとえば声等は出てあたり前になってる
る等、急に止まってしまふ等です。私は
毎日(ボイストレーニング)をしています。
唄は最前です。家の中で出来ぬ。やれど
トビラ等は全部閉めて実行して下さい。
カラオケは音とカゲンする事です。

何気に見ていたテレビ番組の中で...お独りさま生活の先駆者、徒然草 吉田兼好は
『今を真剣に生きる』という言葉を残しました。私も今を楽しみました。

空を眺めていました。ポツカリ浮かぶアヒル。優雅にはねるトビウオ。素早く逃げてい
エンゼルフィッシュ...どれも水に関係するものですが、雲の形がそう見えたのです。
あらっ... 恐竜が... 頭が重くて首が前に垂れて... つまずきそう...

皆様は5月の空気を吸いながらどんなものを見つけていらっしゃるのでしょうか。
今、1年で一番過ごしやすい季節ですね。新型コロナの状況は気になりますが
予防しながらも、素敵なひとときを お過ごしください。応援しています。

3月15日から 杉原公園 でラジオ体操が始まりました
日常の動きとは違い思いのほか 体がほぐれるのを感じて
います。短い時間ですが、おしゃべりの場としても
活用して いただければ うれしいです。

〇〇さんは 足が痛い、病院に行ってきた
昨日は、家族で お花見に行ってきました。などなど
おしゃべりに花を咲かせています

地域の高齢者からメッセージが届きました。

この歳にコロナ禍で仲良しの友達とも疎遠になりかち気持ちも自然に流みかち、
になります。そんな中、杉原民生委員さんに声掛けして頂き、青空の下、
良い空気を胸一杯に吸い込みながら体を動かす。
時には知り合いと一言二言のおしゃべり、家路につく頃には
気分爽快になります。参加して良かった、ありがとうございます。
これからどうぞよろしくお願ひします。

杉原公園のラジオ体操に
参加されています。

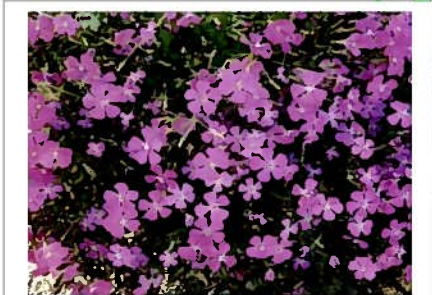
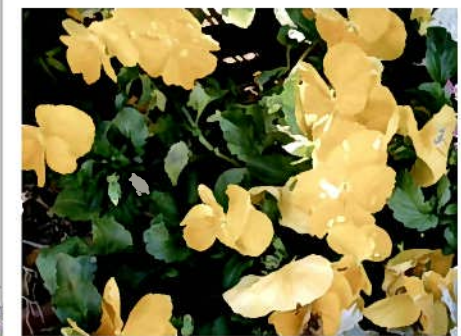
若葉や色とりどりの花が輝く季節になりました。

変化の激しいこの時世ですが、四季はいつも
必ず巡ってきてくれ「ホッ」とします。

この大自然の恵みエネルギーを五感をフルに
使ってとり込みましょう!

なんといっても誰にでも平等でタダですから!!
ついでに「変化」も楽しみたいと欲ばるつもりです。
マスクをしていても、アイコンタクトでこれからもよろしく
お付き合い下さいようお願いいたします。(^^)

花便りが届きました。



地域の高齢者からメッセージが届きました。

私達の為に一生懸命活動していただきありがとうございます。
コロナ禍で いろいろな人にとって大変な中で、民生委員さんには、
様々な場面で助けていただき とても感謝しています。
いつまでも自分の足で歩ける事を目標にがんばります。
これからも よろしくお願ひします。

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、上を何回歩い
ていたのが、いつのまにか、転ぶのが怖くなり、下を何回歩くことになり
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るひかり、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な
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。
この時々 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
歩んでいきたい 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

民生委員から皆さまへ、メッセージをお届けします。

こんにちは

毎日、コロナに明けコロナに終わる、誰がこんな毎日が来ると予想したでしょうか。

私は、昨日二回目のワクチン接種をしてきました。

副反応を心配していましたが、今のところ腕の痛みだけです。

比較的、若い方に多いと聞いていましたから、やはりまぎれもなく高齢者でした。(笑)

民生委員になって二期目です。お一人暮らしの皆さんのお宅を回らせて頂き、そのお元氣さと明るさに驚きました。皆様の歩んでこられたお話等々を伺うのも楽しみでした。

そんな私も、今年3月に夫を亡くしました。病気が分かった時、余命宣告もありましたので、覚悟はしていました。

一軒の家は共同生活なのだと本当に思いました。自然と家での仕事は分担ができていませんか。とは言え、一人になり、苦手な事も全て一人でやらなければなりません。

皆さんのところに、お邪魔して皆さんのお話を元氣とアドバイスを頂き、苦手の克服をしていきたいとおもいます。

ワクチンが進み、一日でも早く、安心して皆様のお宅に伺える日が来ればと願っています。

地域の高齢者からメッセージが届きました。

あじさいのさわやかな青が目にしみる季節となりました。
好きだった白秋の詩を ロフさんで楽しいひとときが終ったあとは……。
現実に戻ると、コロナ禍の毎日、皆様は不安の日々を過ごしていると思います。一人一人が楽しく生きるのは健康である事が大事だと思います。
持病のある私は、体により、毎日できる事を実行しております。
民生委員さんには、とても大変なのに頑張ってもらい、感謝の一言です。
一日も早いコロナの収束と、毎日が当たり前だった“普通の生活”が、如何に
ありがたかったのか、毎日笑って幸せに過ごせる日が、早く戻ってくる事を
祈るのみです

みなさん、お元氣ですか。こうして、みなさんのところを回って声をかけさせていただいています。皆さんから元氣だよ・来てくれてありがとうと挨拶を頂くと元氣とこの街の暖かさを感じます。

コロナ禍が長引くなか、体も心も疲れてまいります。こんな時は、親しい友達や仲間とチョットしたお話しをして心の扉を開きたいですね。

しかし、コロナ禍のなか、人との交流は中々難しいですね。こんな時は、心の持ち方を少し変えてみてはどうですか。

日本には四季があります。四つの季節があることは四つの楽しみがあるということです。季節に応じた衣服、食べ物、自然（花や木々、気候）そして考え方等、こんなわくわく出来る変化は素晴らしいことです。季節の変化があたり前のことではありません。季節の変化を味わうことが素晴らしいのです。

人は気持ちの変化ひとつで、体も心も変えることが出来ます。これから暑い夏がやってきますが、是非、夏を楽しんでください。心のスイッチを入れ替えて元氣に頑張しましょう！

皆さん お元氣ですか。
コロナウイルスの感染が広まって2回目の夏がやってきました。
ワクチンの接種が始まった特別な夏です。
エタコンなどを上手に活用して夏を乗り切ら
ゆきましょう

終戦の半年ほど前に生まれ、豊かではなかった時代
の中で培われた「我慢」「忍耐」という気質が、
コロナの時代の自粛生活に生かされることに存じます。
ご同輩の皆さま、この難局を乗り越え、元氣に長生き
しましょう。

皆さん、お元氣でお過ごしでしょうか。

この間うれしかったことがあったのでお話をさせてください。

胸やけがしたので久し振りに胃カメラで検査をしてもらいました。

今まで何回か検査をしましたけど、いつも麻酔を使って検査をしていました。

今回は車で来たので麻酔は使いませんでした。

大変心配したのですが、看護師さんが終わるまで優しく背中を叩いてくれました。

いい歳をしているのですがとても安心感があり大変苦しかったのですが何とか

頑張る事ができました。看護師さんに感謝です。

結果は異常なしと言う事で大変幸せな一日でした。

入梅から1ヶ月我が家の庭先にある植栽して4年目の

黄桃が結実しました。桃栗3年と言われますが、3年目の

昨年は3、4個実ったのですが長雨で熟す前に落ちてしまい

ガッカリでした。今年は梅雨休みが続いてくれたお陰か色づ

くまで枝にあり、鳥たちと競争で熟した実を味わっています。

コロナ禍遠出する楽しみが減ってしまい、最近では家々の

花咲く庭先を拝見するのが散歩の楽しみになっております。

コロナ予防接種も長泉は順調に進んでいると聞いております。

あともう少しマスクや手洗いの予防に努めていきましょう。

地域福祉メッセージをお届けします。 ～地域の方、北中3年生の絵手紙、民生委員から～

毎日暑い日々が続いています。お元気にお過ごしですか？

少し夏バテ気味かな？

最近では、熱中症の危険が高くなると

「熱中症警戒アラート」なるものが自治体や気象庁から発表されるそうです。

そんな時は、こまめに水分を取ったり、エアコンを使ったり、

涼しい所に行ったり、身を守ってくださいね。

そんな中、オリンピックが開催され、テレビで頑張っている選手の姿を見て、
喜んだり残念がったり、家の中で楽しく過ごしましたか？

今度はパラリンピックですね。

コロナ感染も、減ったかと思えばまた増えたり、

中々安心できませんが、涼しくなるころには、

熱中症もコロナもある程度収まっていることを期待して、

もうしばらく頑張りましょう。



オリンピックでの日本選手の大活躍に
元気をもらいましたか？

写真は長泉町から見える赤富士です。
日の出前後の15分間ほど黒から赤
(褐色)に変わりまた黒くなっていく
姿が楽しめます。

一番赤っぽくなるのは日の出時刻の5
分後くらいですから、晴れた朝、日の
出頃に目覚めたら、ちょっと覗いてみ
ると楽しめるかもしれませんよ。

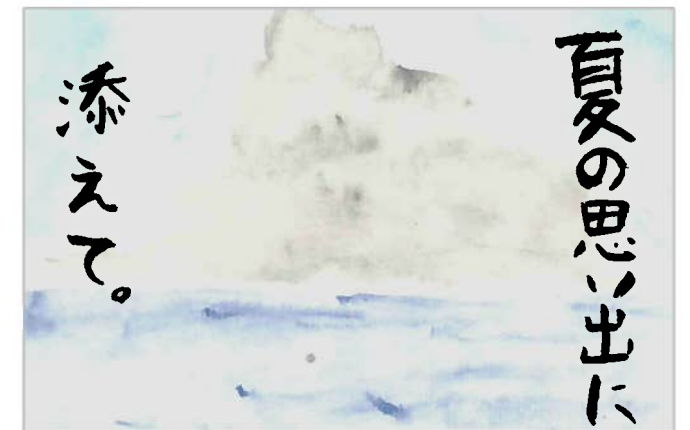


家の作りやうは夏をむねとすべし。冬はいかなる所にも住まる。
暑きころわろき住居は堪へ難き事なり。(徒然草 第55段より)

暑い日々が続くなか、いかがお過ごしですか？

上の文章は鎌倉時代に生きた吉田兼好が記した有名な随筆の
一節です。寒い冬より夏に快適に過ごせる家が良いと言っ
ているのが心に残りました。コロナ禍で、出歩く機会はすいぶん
減ったと思いますが、家中でも熱中症の危険性があります。
暑さ対策を万全に お過ごしください。

毎日のように熱海の悲境は映像が目に
映ります。雨天が続く皆様に大丈夫でしたら、そして
ワケチにお済みでしょうか。
私達のために、こんな世相でも美しいメッセージを
頂戴願うと書いています。気持ちよくします
これから梅雨の明けたら熱中症にも気を付けなければい
けませんね。
役員の皆様へどうか、お体に気をつけてご自愛下さい
ますよう。



8月は夏休み期間ですね。現代は色々な遊びのバリエ
ーションもあると思いますが、私達小さい頃は海水浴、川遊び、
昆虫採り、夜は花火でした。私は沼津に住んでいたの
で、狩野川の川開きの花火大会は、欠かす事はありませんでした。
小さい頃は家族と大きくなると友人達とあの夜空に広がる大きな
光の輪やバラバラとこぼれ落ちる光のキラメキ、体全体に響く音
に踊る祭でした。

このところ新型コロナウイルスの影響で中止が多いです。早くあの
華やかな優美な花火を見たいですね。来年はぜひぜひ見たいですね！



コロナ禍のなか皆さんお元気ですか。
そろそろ梅雨明けだと思いますが、次には猛暑です。私は終戦の時
小学校一年生でした。食料難で大変な日々でした。戦後6年
平和でした。先月、沖縄全戦没者追悼式で宮古島の
中学2年、上原美晴さんの「平和の詩」みよく世の中を謳うたに
感動しました。(平和な世がやっできて、みんなの暮らしが良くなり
ますように)という意味だそうです。
私は朝は元気に起き、昼は楽しく働き、夜は感謝に寝ます。
一日も早くコロナの収束を願って、毎日楽しく過ごしたいと
思います。

地域福祉メッセージをお届けします。
～地域の方、北中3年生の絵手紙、高校生、民生委員から～



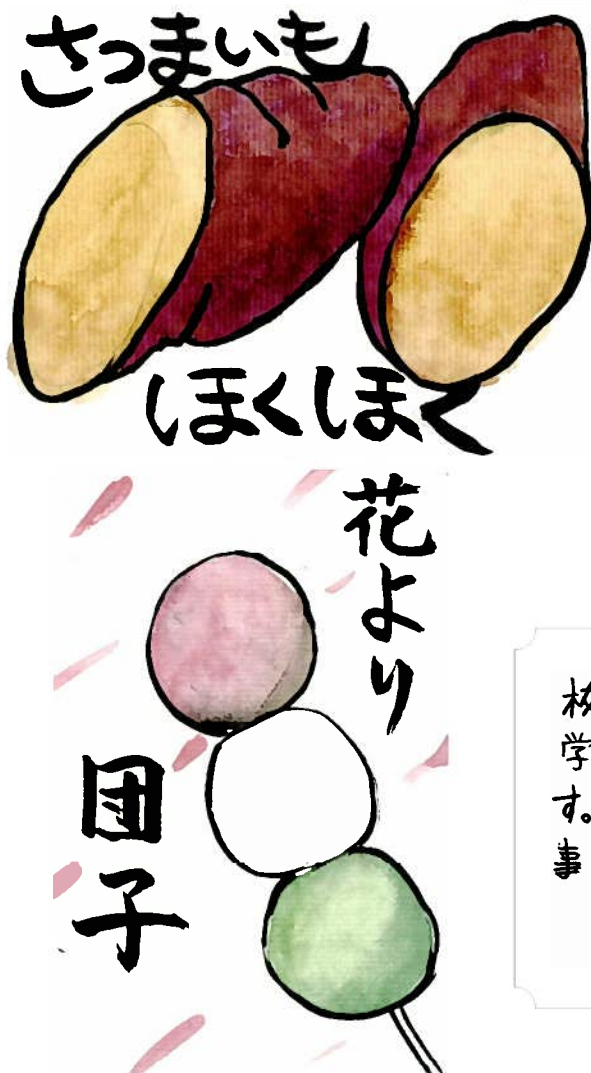
昨年の暮れから1月にかけて手術入院、18日間。
退院してからは食事の制限が一か月続きました。
一か月後、ようやく普通の生活に戻れると思った矢先、抗がん剤治療を受ける事になりました。
抗がん剤の副作用は回を増す度に酷くなり、ようやく6回の治療が終わって一か月が経ちました。
まだ、副作用は残るものの、コロナのワクチンを受けることが出来ました。
半年間、民生委員さんの毎日のメール、度々の料理の差し入れ、励ましの言葉。
一人暮らしの気楽さの反面の心細さを埋めて頂きました。
本当に感謝しかありません。
ありがとうございました。

コロナウイルスで皆様大変ですね、
あと少しのしんほうです。みんなで力を
合わせてコロナをやっつけましょう。

知徳高校 1年 福祉科

コロナ禍で大変ですが、部活動を
頑張っています。大変なことや
制限されてしまうことも多い
ですが、お互い頑張りま
しょう。

知徳高校福祉科 1年



私は介護福祉士の
資格を取るために
がんばっています！
コロナの影響で大変
かと思いますが
お互いがんばりましょう！
まっちゃん

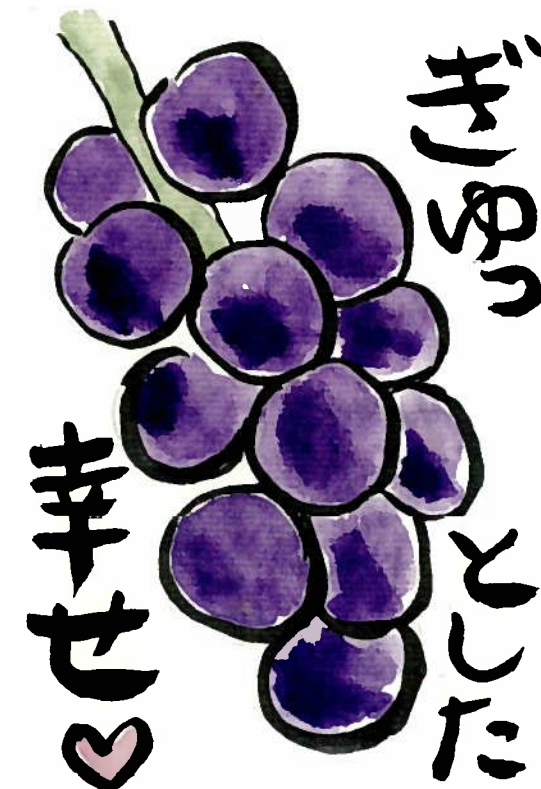
知徳高校 1年 福祉科



校外学習がなくなりましたが
学校でできる勉強をして頑張っていま
す。コロナがはやっていて色々大変な
事もあると思いますが頑張ってください。
知徳高校 福祉科 1年

私は、将来の夢のために、一生懸命
勉強を頑張っています。
コロナで大変ですが、お互い、
頑張りましょう。

知徳高等学校 福祉科 1年



地域福祉メッセージをお届けします。

～地域の方、高校生、北中3年生の絵手紙、民生委員から～



マスクをしなくても良い時代になり来るまで、お互い元氣張りましょう。

知徳高校 福祉科 1年

こんにちは

私は日々夢に向かって頑張っています。1歩1歩ゆっくりと。みんな中ですが、みんなで協力してゆっくり乗り越えていきましょう！

知徳高校福祉科 1年

こんにちは。

私はお話しすることが大好きです。でも、コロナのせいで誰かとお話しする機会がなくて悲しいです。いつかコロナがおさまったらお話をしたいです。お休日は気を付けて、一緒に頑張っていきたいです！

福祉科 1年

私は中国山脈の麓で生まれ、長きにわたって生活して62年が経過し86歳になりました。日頃民生委員の皆様には大変な世話になり感謝の至です。昨年以來、コロナ禍の影響で日々の生活が苦しく、不安定な生活が続き、行事が中止となり、会合の皆特との話し合いがなくなり、人との交流は寂しい限りです。外に出ない限り、話すこともなく、歳と共に体が弱くなり、以前は4km散歩していましたが、現在では100mも歩けば足が痛くなり歩くことができません。通院加療中ですが、思う様に回復せず苦慮しています。家では話す相手もなく、庭の草取り、屋内外の掃除、日記の記載、18年前に亡くなった妻の遺影に向い、「おはよう、今日も一日頑張らね。」と声をかけ、お出掛けの際は「どこどこへ行くから留守番のね。」帰宅時は「只今、留守番がどう？」寝る時は「これから床に入るからね、おやすみ」と声をかけ、今日も一日無事です。また、この歳で新しいことを覚えています。今後実施しなければならないことは、日記の整理(大学ノート30冊)、衣室内の不用物の整理、三途の川を渡す準備などです。一日も早くコロナ禍が終息することを願いつつ、以前と変わらず会合の皆様と会話が出来ることを楽しみに生きている限り頑張ります。長生委員の皆様方のご指導をよろしくお願い致します。

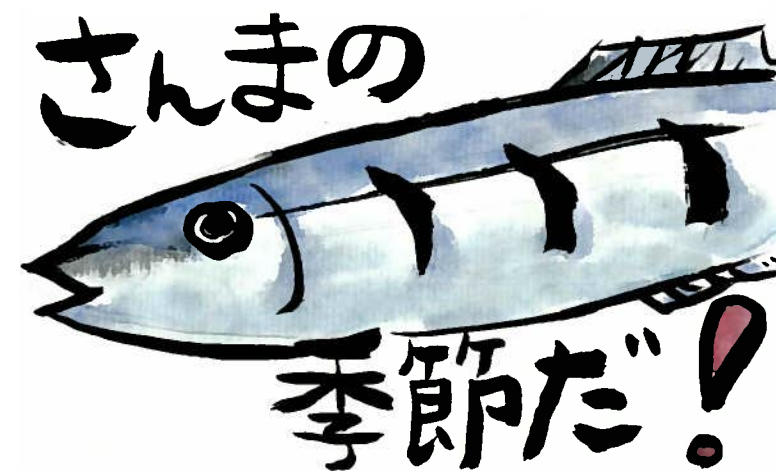
以上

このメッセージの初版を届ける前は、訪問してもなかなか会話が繋がらず、何しにきた、うっとうしい感が漂う方がおられました。こちら、どうせ読んでくれないだろうなと思いつつ、次の月も届けました。「先月のやつ、読んでくれましたか？」の問いに「ああ、読んだよ」と思いがけない応えが返ってきました。ぶっきらぼうな言い方でしたが、この方も、世間との付き合いが面倒だと思いつつも、どこかで繋がっていたい気持ちがあるのだな、とあらためて思いました。それからは、メッセージを届けるというキッカケも出来たおかげで訪問し易くなり、会話も少しずつ繋がり、日々のルーティンを話してくれるまでになりました。同じ町内の方々の感じていることや意見、情報に触れることは親近感があり、コロナ禍が過ぎても必要なと最近感じています。

こんにちは！

学校生活を頑張っています！
みんなこの時期でめが、お互い頑張っているのを知っていきましょう！

知徳高校 福祉科 1年



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3年10月18日

地域福祉メッセージをお届けします。

～地域の方、高校生、北中学校からの絵手紙、民生委員から～



私は、今部活動を一生懸命頑張っています。試合も近いけどコロナに負けず笑顔で頑張ります。
みなさんと一緒に笑顔で乗り越えましょう!!

知徳高校 福祉科1年

いつもとあり「コンニチワ」といって声かけ、現地向きに部員資料を配り下ろして役員さん。早速みさせて頂く。何とすばらしい絵手紙がぞうしり。すばい！おとす!!
うれしいです。役員さんのお言葉と嬉しいにすばい。いやこれに嬉しい。すね。こんどお心づかいのせいで若い方がいらしては。頑張りましょう。役員さん。どう。お体ご自愛下さい。



初めて、知徳高校の1年生です。新型コロナウィルスが拡大してから私たちが福祉の活動が制限されています。そんなコロナ禍でも将来の夢に向かって日々勉強中です。私の夢は社会福祉士になること。たくさんの人と話し、少しでも助けになりたいと思っています。まだ福祉士についても未熟ですが、いつか皆様の助けになれるよう努力していきます。お互い頑張りましょう!

福祉科高校 1年

「フレイル」という言葉、見覚え、聞覚えありますか。最近、歯科医院で掲示物に「お口のフレイル……」という文字を見つけて「聞いたことあるけれど、何だった?」と、思っていると、広報ながいずみ1/5号に「フレイル」とは虚弱で筋肉や心身の活力が低下した状態のことと書かれていました。社会とのつながり、が薄くなることで、だんだん閉じこもりがちになり、食欲低下、体重が減り、こわいやすくなるそうです。病院へ行く、買い物へ行くことも社会参加だそうです。このメッセージ以前の投稿で「教育と教養?」がありました。より行く所があるより用がある。という話でした。コロナ感染者も落ちついてきて、慎重な方もいらっしゃると思いますが、さあ出かけるチャンス。どこへ行く? 考えるのも一つの楽しみではないですか。相変わらず感染症対策は大事です。出かけるその日の為に体力をつけ、体調を整えましょう。



かぼちや

ばさばさに乾いてゆく心と ひとのせいにはするな。
自ら水やりを怠っておいて…… (坂本みず子作『自分の歳受掛くらいでいい)。
私はこの詩が大好きです。時々声を出して読んでいます。
二年近くのコロナ禍での生活、投げやりな気持ち、人のせいにはない気持ち、一呼吸して振り返ってみましょう。
新しい発見もあると思います。
寒くなりました。ご自愛下さい。

コロナの注射も2回済み、足がなんとなく外に何くようになりました。久しぶりにランチ! ホタテハンバーグを食べました。会話ははずみさわやかに、1日過ごしました。
コロナにかからないように十分気をつけ、気持ちを外に向けましょう! 今年もあと少しです。



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

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3年11月8日