

社協 みなみあしがら

2023.1.1 No.155



作業を通じて社会参加「お正月飾り」…ワークピアさつき



社会福祉法人南足柄市社会福祉協議会・共同募金会南足柄市支会

〒250-0105 南足柄市関本403-2 南足柄市りんどう会館1階

TEL 0465-73-1575 FAX 0465-74-3276

ホームページ <http://www.minamisyakyo.or.jp> E-mail soumu@minamisyakyo.or.jp



○この広報誌は、皆さまから寄せられた社協会費、共同募金の配分金、企業広告費から作成されています。
南足柄市社会福祉協議会では、来所時に健康状態の確認、マスクの着用、手指の消毒などをお願いしています。ご協力よろしくお願いいたします。

新年の挨拶

「おかげさま」



社会福祉法人
南足柄市社会福祉協議会会長

玉野 真永



あけましておめでとうございます。健やかに新たな年をお迎えのこととお慶び申し上げます。日頃より社協に対する深いご理解とご協力に、心より感謝いたします。また多くの皆様から社協会費や赤い羽根共同募金善意のご寄付などをいただきましたこと重ねて御礼申し上げます。

昨年の『社協みなみあしがら』新年号で「福祉」という言葉に込められた先人たちの想いを「さいわいでさいわいな社会」と紹介しました。本年はそんな福祉社会への近道についてご案内させていただきます。

文句や愚痴ばかり言っている人は「おかげさま」とはほとんど言わないそうです。なぜならそれは、自分を不幸だと思っているから。そして「おかげさま」と言う人は自分のことを幸せだと思っている人が多いということです。ですから、さいわいな社会にするためには、できるだけ多くの「おかげ」に気付き、感謝することです。感謝することと幸せ

を感じることは比例するということですね。

「万恩に生かされる身の百恩を知るせしめて一恩に報ぜん」という言葉があります。本当にそうですね。私たちが日々受けているおかげを数えれば、すぐに百くらいは思いつくでしょう。家族、友人は言うに及ばず様々な関係の皆さまからの恩です。例えば食物を作り、捕り、運んでくれた人、料理してくれた人、さらには食物そのものを育てた太陽の光、熱、水、空気などです。なかなか気付かないことですが、実際は百どころではなく、幾千万のおかげによって私たちは生かされています。先の言葉は、そのうちの一つくらい恩返しをしたいものだという事なのでしよう。

恩返しの方法はいくらでもあります。何かしてくれた人に直接「ありがとう」と言う、食事の後片づけをする、隣の家の前まで掃除する、ボランティア活動や寄付をするのも恩

返しの一つです。ある意味笑顔で元気でいるだけでも恩返しになりますね。

さて、今年は、うさぎ年ですね。

高野山での修行時代に干支（子・丑・寅・卯・辰・巳・午・未・申・酉・戌・亥）は、もともとと植物の生命消長の循環過程を表す象形文字だと教わりました。普段私たちが年賀状で必ず目にする動物たち（鼠・牛・虎・兎・龍・蛇・馬・羊・猿・鶏・犬・猪）は、後に人々が暦を覚えやすくするために身近な動物を割り当てたと云われています。新型コロナウイルスで始まった現在進行形の暦年回りは「令和二年：子」種子」「令和三年：丑」種の中でネルギーを溜めている状態」「令和四年：寅」根を張り芽が出た！」「そして本年の「令和五年：卯」莖や葉が茂り大きくなる状態」という事の様です。「卯」はもともと「茂」という字が由来といわれ「春の訪れを感じる」という意味、また「卯」という字の形が「門が開いている様子」を連想させることから「冬の門が開き、飛び出る」という意味があり、そろそろ「これまでの努力が花開き、実り始めること」といった縁起の良さを表していると言えそうです。

卯年は「莖や葉が茂る」「春の訪れ」「門が開いている様子」「ピョンピョン飛躍の一年に！」良いこと

づくめの令和五年です。新しい年が皆さまにとって、希望に満ちた年であることを心よりご祈念申し上げます。新年の挨拶といたします。



イラスト: 相田菜の花

災害研修会

地震に備える

11月21日(月)にりんどう会館で災害研修会を開催しました。講師は元自衛官の新井昇さんで、現役時代の北海道の十勝岳噴火、有珠山噴火への災害派遣並びに行方不明者捜索に参加されました。また、東日本大震災の際は、岩手県大槌町の災害対策本部で活動されました。退職後は、静岡県小山町役場防災監として、活躍されていきました。

講座では、東日本大震災での教訓や、予想されている神奈川県西部地震や大正型関東地震での南足柄市の被害想定は大きいと話されました。建物被害や避難者数などの具体的な数字に参加者は、より一層危機感を高めていきました。

災害に強い人は「地域の災害被害想定を正しく理解し、正しく恐れられる人」「3の法則に対応し、防災用品を準備できる人」「過去の災害から教訓等を学び、災害体験等を伝承できる人」「自助・共助・近助・公助を正しく理解できる人」とのことです。

そして、東日本大震災で被害に遭った岩手県釜石市の動画「いのちをつなぐもの」釜石の奇跡は奇跡じゃない」を視聴しました。海からわずか500mの近距離に位置してい



新井昇さん



講師の話に熱心に聞く参加者たち

た釜石東中学校と鶴住居小学校の生徒・教師たちは、津波警報が出る前に高台へ避難をするという賢明な判断をし、1人も欠けることなく生き延び、釜石市の奇跡”として世界中から注目を浴びました。しかし、それは奇跡ではなく、日頃の訓練の賜物でした。参加者から「小中学生の命がけの避難に涙がでるほど感動した」「訓練で行っていないことは、絶対にできないということが身に染みだ」との感想をいただきました。

最後に「平時では、あらゆることを想像するリスクマネジメントが大事であり、有時では、自らの命を守る術を尽くし、避難時は逃げるタイミングを見誤らないクライシスマネジメントが大切、自らの命は自分で守り、助けられる人から助ける人になりましょう」と伝えられました。

※3の法則：人は空気がないと3分しか生きられない・人は適切な体温が維持できなければ3時間しか生きられない・人は体内に水分がない状況では3日程度しか生きられない・人は食べなければ3週間程度しか生きられない

連載企画 第4回



災害時お役立ちレシピの紹介

災害時やローリングストックの消費に活躍するレシピを連載しています。今回は、社協の訪問介護事業所でホームヘルパーとして働く、山崎朋佳さんにレシピを教えてもらいました。

餅とじゃがいものピザ風グラタン

- 【作り方】
- ①じゃがいもを1口大に切り、電子レンジ(600W)で5分加熱し、火を通しておく。
 - ②切り餅をじゃがいもと同じ位の大きさに切る。
 - ③グラタン皿に餅とじゃがいもを並べ、うす切りにした玉ねぎ、細切りにしたピーマン・ベーコンをのせて、塩胡椒をふる。
 - ④ピザソース(または、ケチャップ)をたっぷりかけ、オーブントースターで15分程、お餅が柔らかくなるまで焼く。
 - ⑤焼けたらピザ用チーズをのせて、チーズに焦げ目がつくまで焼いて完成。



- 【材料】 1人前
- 切り餅…2個
 - じゃがいも…1個
 - ピザソースまたはケチャップ…大さじ2~3
 - 玉ねぎ…1/4個
 - ピーマン…1/2個
 - ベーコン…1枚
 - ピザ用チーズ…適量
 - 塩胡椒…少々

お正月の定番である切り餅は、日持ちするため災害時の非常食になります。和食として食べられる切り餅を洋風にアレンジして食べ飽きないよう工夫しました。お餅とじゃがいもで食べごたえは抜群です!

※ローリングストックとは…日常的に非常食を食べて、食べた分を買戻すということを繰り返し、常に新しい非常食を備蓄する方法。

秋晴れの11月19日(土)、文化会館小ホールにて、150名もの市民の皆さまにご来場いただき、社会福祉大会を開催しました。

第一部の式典では、長年にわたり地域の福祉活動にご尽力された方々や、福祉当事者団体の役員として、福祉意識の向上に大きく関わられた方々12名へ、表彰状の贈呈が行われました。続いて、長年にわたり福祉推進団体の委員や役員として在職された方々、民間の福祉施設で長年にわたり勤務された方々、社会福祉協議会へ多額の寄付をいただいた方々など9名へ、感謝状の贈呈が行われました。



令和4年度 社会福祉大会表彰者

- 矢野 正則 (荻野)
 - 岸 スズ子 (大雄町)
 - 湯山はる子 (関本)
 - 山田 昌男 (広町)
 - 澤 醇四郎 (中沼)
 - 渡辺さえ子 (下怒田)
 - 高橋 良三 (盧下)
 - 中村 繁 (竹松)
 - 中島 淳哉 (和田河原)
 - 鍵和田百合子 (台河原)
 - 吉田 雅志 (いずみ)
 - 飯田 勝 (竹松)
- 感謝
- 山内 宗房 (下怒田)
 - 石川香代子 (塚原)
 - 細谷 悦子 (内山)
 - 大澤 直樹 (沼田)
 - 林 淳 (駒形新宿)
 - 石川 和枝 (盧下)
 - 石井 佳美 (開成町)
 - 津田美智子 (竹松)
 - 瀬戸 三雄 (内山)



学光さんと踊る玉野会長

第二部では、落語家の笑福亭学光さん(以下、学光さん)を迎え、「おいで福祉の町づくり」と題し、講演と落語を行いました。

11月19日 文化会館大ホール

社会福祉大会開催



「ふくしの標語」表彰

また、南足柄市の将来を担う小学生のみなさんからご応募いただいた「ふくしの標語」180作品の中から、最優秀作品1点、優秀作品8点の発表と受賞者への表彰が行われました。

作品には、笑顔や支え合いといった言葉が多く見られました。応募者には参加賞として優秀作品の印字されたクリアファイルのほか、「笑顔を見せて・援助の申し出」という花言葉を持つミムラスの花の種をプレゼントしました。ご応募いただいた全作品は社協ホームページに掲載していますのでご覧ください。

「ふくしの標語」優秀作品



- **【最優秀賞】**
赤松 花音 (岩原小学校6年)
「笑顔って、言葉に出さない、合い言葉」
- 小瀬村 忠 (岡本小学校1年)
「あったかい ここがあんしん ぼくのまち」
- 重田 悠衣 (南足柄小学校2年)
「いつも元気にごあいさつ心を つないでたすけ合うまち南足柄」
- 黒柳 浩輝 (南足柄小学校3年)
「あいさつはマスクのしたでも えがおでね」
- 露木 綾海 (福沢小学校4年)
「そこに置かないで!」
- 点字ブロックは、命つな
佐藤 陽彩 (向田小学校4年)
「だいじょうぶ?その一言も まほうの言葉。」
- 村上 裕生 (福沢小学校5年)
「助け合おう みんなでつながる 地域の輪」
- 清水みのり (南足柄小学校5年)
「ぜんえきに ついたらいいな ホームドア」
- 有坂 雅人 (南足柄小学校6年)
「まち中に やさしさの種植えて 笑顔の花を咲かせよう」



笑福亭学光さん

明日死んでもいいように
百まで生きてもいいように
考え考え生きていこう
おいひものは食べておこ
行きたいところには
行っておこ
会いたい人には
会っておこ
足腰立って
元気ならちに

徳島出身の学光さんは、まず、笑いと健康についての話題の後に、玉野会長を壇上に招き、一緒に阿波踊りを実演されたり、腹話術の人形を操り、鶴の恩返しをモチーフにした巧みな小話で来場者の心を掴みました。

また、身近なことから忘れてしまいう認知症について、冷蔵庫の開け閉めという身近な動作でさえ忘れてしまいうことを、「冷蔵庫に象を入れる」というユーモアたっぷりのシチュエーションの中で話されました。

さらに、一日一回笑い、一日十人と会い、一日百回深呼吸し、一日千文字を書き、一日一万歩歩くことが大事という、「健康のための一、十、

あなたの暮らしを守る 成年後見制度講演会

あしがら成年後見センターの開所を記念し、10月26日(水)に大井町生涯学習センターホールで成年後見制度の講演会を開催しました。当センター長の内嶋順一弁護士を講師に、成年後見制度の概要や後見人の果たす役割などについて具体例を交えながらご講演いただきました。参加者からのたくさん質問に対し、その一つ一つにセンター長が答え、制度について理解を深めました。

当日の講演会は、令和5年1月末まで、次の方法でYouTube動画配信しております。



講演の様子

- ① 視聴申し込み方法
社協ホームページの
お問い合わせ
- ② QRコードから



※成年後見制度とは、知的障がい、精神障がい、認知症などにより判断能力が十分な方について、ご本人の権利を守る成年後見人等を選ぶことによって、ご本人を法的に支援する制度です。

※あしがら成年後見センターは、足柄上1市5町で共同設置され、南足柄市社会福祉協議会が運営。7月に開所し、成年後見制度の相談、申立手続き支援、広報・講演会・研修会の開催、専門職との連携を推進しています。

第45回神奈川県 福祉作文コンクール入賞

【中学生の部】準優秀賞
柏木 萌綾 (南足柄中学校3年)
「幸せな社会」

百、千、万」や、後期高齢者の詠んだ川柳を紹介され、会場は終始笑いに包まれました。

最後には、初心に帰って考える大切さを説いた古典落語「西行鼓ヶ滝」を演じられ、百歳まで元気に生きるために考え抜く姿勢として、タイトルの「明日死んでもいいように...」という素敵な言葉で締めくくり、満場の拍手の中、講演を終えました。

※社協ホームページにてご紹介しています



ポッチャの位置を見て作戦中

ニュースポーツのポッチャと
モルックを使った
活動を紹介します。

▼地域でポッチャ交流▲

10月20日(木)に飯沢地域福祉会(伊藤健一会長)が神奈川リハビリテーション病院体育科の鰻田亜矢さんの指導のもと、ポッチャを体験。パラリンピックのスポーツとしてポッチャを知っている方は多くいましたが、実際にやるのは全員初めてというところで、興味を持って参加していました。初めに的に向かって投げの練習をした後に、チーム戦を行いました。チームで作戦を話し合いながらゲームを進めると、講師も驚くような技を繰り出す方もおり、会場は大いに盛り上がりました。

▼手話でモルック体験▲

10月27日(木)に手話サークルひまわりが、モルックを体験。経験者の会員がルールを説明し、6チームに分かれて、手話で作戦を立てながら、ゲームを進めました。投げ方は自由ということで、モルックを転がす人もいてチームメイトから「その方法いいね!うまく転がった」と賞賛の言葉がかけられました。スキットルに上手く当たると飛び上がった。ガッツポーズをして喜び合いました。



モルックを思い切って投げる

※ポッチャ: 白い球(ジャックボール)に向かって赤・青6つずつのボールを近づける競技。
※モルック: フィンランドの伝統的なスポーツが発祥。モルックという棒を投げて倒れたスキットル(点数の書かれた棒)の得点を50点ピツタリにする競技。

要約筆記
入門講座を開講



手書きで要約筆記を体験中
※要約筆記とは…耳の不自由な方に対して話者の話をその場で要約し、手書きやパソコンを使い伝える手段のことです。要約筆記は、通院時や講演会などで耳の不自由な方を支援する活動です。

「要約筆記サークルこゆるぎ」(小田原市)を講師に迎え、10月26日(水)・11月2日(水)にりんどう会館で講座を実施しました。

1日目は、聴覚障害者への理解を深めるため、自身も難聴者である岡本郁后さんの講義です。「難聴の子を持つ家族会そらいろ」が作成した動画を視聴し、人工内耳や補聴器をしていても聞こえないことがあることや、ジェスチャーを交えて話してくれると分かりやすく、助かると伝えられました。

2日目には同じく、こゆるぎの代表である井上恭子さんから、要約筆記についての講義がありました。初めに、自己紹介をパソコンや手書きで挑戦しました。手書きで完成したもの画面に映し出すと、思ったよりも小さかったり、大きすぎたりと苦戦。その後は、単語や短文を聞きためてから書いたり入力する練習をし、最後には実際に話している音声を要約筆記する体験をしました。

**経験豊かなシルバーパワー
いろいろお手伝い致します**

☆植木の剪定や除草
☆お掃除や襖張り
☆親切なパソコン教室
☆デジタルカメラ撮影講座
☆こどもの一時預かり

お気軽にお問い合わせください

南足柄市シルバー人材センター
〒250-0113南足柄市岩原1016-1おかもと福祉館内
TEL.0465-72-0789 FAX.0465-73-4055

福祉用具・販売・レンタル・住宅改修

メディカルサービス

おかもと

南足柄市福泉 24-9
TEL 73-3995

営業日 月～土曜日
営業時間 午前9時～午後6時(月～金曜日)
午前9時～午後5時(土曜日)

休業日 日曜・祝祭日

健康麻雀 10時～16時

無料体験会

開催中

0465-20-3481

おぎくぼクラス

〒250-0042 小田原市秋道362 第1オキブイビル202
U-アールワンショップ Goさぽ



番場の忠太郎がいずみに参上!

地域での活動紹介

「東京だよおっかさん」の替え歌では、皆さん大笑いしながらの大合唱でした。コロナ禍のため、歌は2曲にとどめましたが、他にもたくさんレパートリーがあるそうです。

7月24日(日)、いずみ自治会福祉部(対間末吉会長)が、矢佐芝自治会の大木延之さんを招き、公民館で演芸会を開催しました。

ふれあいレクリエーション 「ひとり芝居」を開催

10月8日(土)、駒形新宿地域福祉会(長山誠一会長)が華観月琴の会による大正琴演奏会を開催しました。まずは7月の「お茶の間こまがた」で三味線とのコラボレーションを披露した川上副会長のギター伴奏で、「青い山脈」など懐かしい歌をみんなで熱唱しました。そして華観月琴の会の演奏会です。舞台上で登場した会の皆さんの華やかな衣装と、心が洗われるような美しい大正琴の音色に、参加した地域の皆さんは、すっかり魅了された様子でした。



川上副会長の伴奏で大合唱

11月15日(火)、千津島千歳会(加藤高利会長)は、コロナ禍の影響を受け、交流会などは休止していましたが、「会員も再開を待ち望んでいる。会食などはできないが、みんなで集まる場を持ちたい」と、個人ボランティアとして施設や自治会での講演経験がある角邦明さんにハーモニカ演奏を依頼。参加者はハーモニカにあわせ「赤とんぼ」「夕焼け小焼け」など季節の童謡や「二人は若い」などの曲を歌い、懐かしい思い出に浸りました。

芸術の秋を堪能

11月15日(火)、千津島千歳会(加藤高利会長)は、コロナ禍の影響を受け、交流会などは休止していましたが、「会員も再開を待ち望んでいる。会食などはできないが、みんなで集まる場を持ちたい」と、個人ボランティアとして施設や自治会での講演経験がある角邦明さんにハーモニカ演奏を依頼。参加者はハーモニカにあわせ「赤とんぼ」「夕焼け小焼け」など季節の童謡や「二人は若い」などの曲を歌い、懐かしい思い出に浸りました。



懐かしの名曲を奏でる角さん

また、当日は社協職員によるエンディングノート「わたしのしおり」を用いた講座も開催しました。

千津島千歳会(老人クラブ)が演芸会を開催

不用品の整理処分
浄化槽から下水道への切替工事
蜂の巣・害虫駆除

家の中がスッキリ!!

困ったら何でもご相談ください!!
(引き取り費用がかかります)

私達は豊かなあしがら地域の自然と環境を守ります。

あしがら環境保全株式会社

本社営業所: 南足柄市狩野4 8 6
☎74-0056(代)

営業時間 8:10~17:00 (土曜午後・日曜・祝日は休み)

当事務所の特色 3つの柱

- ◆財産の管理、税金の相談
- ◆「成年後見」等のお手伝い
- ◆円満な相続及び相続対策のお手伝い

税理士法人
押田会計事務所

小田原事務所 〒250-0011
小田原市栄町1-11-16Mビル5F
TEL.0465-20-1170

横浜事務所 〒220-0005
横浜西区南幸2-19-4折目ビル4F
TEL.045-313-1546

<https://www.oshidakaikei-tms.or.jp>

医療法人
おぎの整形外科・歯科

診療時間

整形外科	AM9:00~12:00 PM3:00~6:00
歯科	AM9:00~12:00 PM3:00~6:00
	土曜日のみ PM2:00~5:00

休診日 水・日曜・祝日

整形外科 TEL.0465-73-1100
歯科 TEL.0465-73-2288

〒250-0105 神奈川県南足柄市関本750-1
<http://www.ogino.or.jp>

基本が学べる! 資格にもつながる!

介護に関する入門的研修

介護の仕事に興味のある方、地域で介護の仕事につきたいと考えている方を対象とした入門的研修です。研修を修了すると神奈川県知事から修了証が交付され、以後の資格取得研修が一部免除になります。参加費は、無料。実際に介護の仕事につくための就労相談もあります。この機会にぜひご参加下さい。

対象: 介護の仕事未経験・未就労の方で、介護の資格未取得の方等
対象地域: 南足柄市、中井町、大井町、松田町、山北町、開成町
申込み: 1月13日まで
 申込書を郵送またはFAXで（申込書は各地域の社協窓口備え付け、または南足柄市社協ホームページでダウンロードできます）
定員: 18名
場所: りんどう会館
実施主体: 神奈川県
運営主体: 神奈川県社会福祉協議会
問合せ: 社協 73-1575
 FAX 74-3276

日程	時間	内容 (概要)
① 2/4 (土)	9:15 ~ 16:25	開講式 基礎知識 介護の基本、介護の方法他
② 2/11 (土祝)	10:30 ~ 17:25	認知症の理解、基本的な介護の方法
③ 2/18 (土)	9:30 ~ 16:40	認知症の理解、基本的な介護の方法、安全確保
④ 2/25 (土)	10:00 ~ 16:05	障がいの理解、基本的な介護の方法、ふりかえり、就職支援ガイダンス、修了式

お・知・ら・せ

※コロナウイルス感染状況により、変更または中止の可能性があります。



災害ボランティアセンター運営訓練

災害時、各地から集まるボランティアに対し、受け入れを円滑に行うため、ボランティアの受付や派遣先の紹介などの流れを確認する

日時: 2月7日(火)
 13時~15時30分
場所: 文化会館
申込み: 2月1日までに電話で
問合せ: ボランティアセンター 72-2299

あんしんセンター講演会

「今から始める
 終活講座」



日時: 2月23日(木・祝)
 午後2時~4時
場所: りんどう会館大会議室
講師: 内嶋順一弁護士 (みなと横浜法律事務所・あしがら成年後見センター長)
参加費: 無料
内容: 「もし認知症になったら?」「万が一の時の手続は?」成年後見制度(任意後見制度)の利用や、遺言書、エンディングノートなどの活用法について分かりやすく解説。
 ※参加者には、南足柄版エンディングノートを無料で配付します。
定員: 30名(先着順) 定員に達し次第締切。動画での視聴(3月配信予定)を希望の方はQRコードまたはホームページよりお申込み下さい。
申込み: 2月22日までにホームページ、電話、FAX、QRコードで
問合せ: あんしんセンター 72-2109
 FAX 74-3276

自主上映会 僕とケアニンとおばあちゃんたち。

日時: 2月11日(土・祝)
 第1部 10時30分~
 第2部 14時00分~
 第3部 18時00分~
 (上映時間70分)
定員: 各回120名
場所: 文化会館小ホール
料金: 500円
前売り: 南足柄市文化会館にて販売中
問合せ: ボランティアセンター 72-2299



春休み寺子屋



- ①物語の主人公を描こう
日時: 3月28日(火) 13:30~15:30
 絵本作家と物語の主人公の絵を、好きな画材を使って描く
講師: 山田花菜さん
場所: りんどう会館大会議室
定員: 20名
- ②家にあるものでバスボムを作ろう
日時: 3月29日(水)
 10:00~12:00 / 13:30~15:30
 自然由来の素材を使った、環境にやさしい自分だけのバスボムを作る
講師: 英国IFA認定国際アロマセラピスト大木裕美さん
場所: 中部公民館調理実習室
定員: 各12名
- ③森のピカソ~絞り染めに挑戦!
日時: 3月30日(木) 10:00~14:00
 身近な素材を使った絞り染めで、自分だけのエコバックを作る
講師: あしがらアートの森のみなさん
場所: 中部公民館調理実習室
定員: 20名 ※参加費300円

申込み: 3月14日までに電話、FAX、QRコードで(申込み多数の場合は抽選)
問合せ: ボランティアセンター 72-2299 FAX 74-3276

りんどう便り



「おはようございます」
 自転車の高校生を避けようとして、ごめんなさいの気持ちで会釈をした時、かけられた言葉。私ははっとして、「おはようございます」と慌てて返しました。とても清々しい気持ちになりました。

コロナ禍前には、朝などは路上ですれ違う見知らぬ人とも挨拶を交わすような光景がありました。社協のあるりんどう会館は、若いお母さんや子どもたちの明るい挨拶の声に迎えられる心温まる場所でした。

新しい生活習慣で過ごしたこの3年間は、マスクをして会話も控えめに、伏し目がちに生活をしてきたように思います。知人らしき人に出会っても、マスク顔では確信が持てず、声をかけるどころか会釈も目を合わせることさえも、躊躇してしまう自分がありました。地域の人たちとのつながりを深めるコミュニケーション、人と交流する最初の一步の挨拶。それが消極的になってしまっています。

感染リスクの解明も進み、正しく恐れることが可能になってきました。今年はマスク越しの笑顔の挨拶から、コロナ禍以前の生活を取り入れた新しい生活習慣にアップデートをしていきたいと思っています。

(広報委員 細井千尋)

ら	呂	せ	べ	ら	の	、	な	て	ら	の	症	。	笑	た	て							
移	へ	て	さ	食	を	音	ど	し	見	こ	で	祖	顔	。	も	私						
動	行	も	せ	べ	一	だ	の	ま	え	と	視	父	で	私	や	の						
し	く	ら	て	たり	つ	け	ス	い	る	も	力	は	迎	た	さ	祖						幸
、	の	っ	も	、	一	を	ポ	ま	姿	ほ	が	、	え	ち	し	父						せ
祖	も	たり	ら	細	つ	聞	ー	し	な	と	徐	糖	て	が	く	は						な
母	壁	り	っ	かい	一	い	ツ	た	ど	ん	々	尿	く	祖	昨	南						社
の	や	し	たり	い	こ	たり	を	。	で	ど	に	病	れ	父	年	足						会
介	タ	て	、	も	れ	、	観	テ	誰	見	低	の	幸	の	亡	柄						
助	ン	い	コ	の	は	食	る	レ	だ	え	下	持	せ	家	く	中						
が	ス	ま	ツ	は	何	事	こ	ビ	か	な	し	病	な	に	な	学						
必	な	し	プ	箸	と	の	と	で	判	く	、	が	気	遊	り	校						
要	ど	た	の	で	祖	時	が	野	断	な	数	あ	持	び	ま							
で	に	。	水	つ	母	は	大	球	す	り	年	り	ち	に	した							
し	つ	ト	を	か	に	出	好	、	る	、	前	な	に	行	。	柏						
た	か	イレ	手	め	聞	さ	き	相	よ	声	か	た	り	く	祖	木						
。	ま	や	に	ず	き	れ	で	撲	う	や	ら	。	ま	と	父							
ま	り	お	持	に	な	た	し	、	な	う	私	合	し	い	は	萌						
た	な	お	持	に	な	た	し	、	な	う	私	併	し	つ	は	綾						
、	が	風	た	食	が	も	が	伝	っ	す	ち	た	た	も	と							

し	ろ	気	父	の	が	と	ら	、	が	す	マ	聞	な	つ	が	祖	っ	て	大
て	う	持	は	こ	、	思	な	不	嫌	す	ネ	き	ど	も	心	母	っ	い	病
あ	し	ち	祖	と	祖	い	い	自	が	す	ー	ま	で	祖	配	は	い	を	
げ	、	、	母	を	母	ま	人	由	が	め	ジ	し	何	父	で	二	る	患	
た	介	自	に	考	の	す	た	な	っ	ら	ヤ	た	度	の	人	時	っ		
い	護	分	対	え	疲	。	ち	身	て	れ	ー	い	も	そ	で	間	て		
。	す	の	し	る	労	祖	と	体	い	た	さ	た	起	ば	生	が	か		
で	る	身	感	と	や	父	接	で	た	そ	ん	き	き	に	活	長	ら		
も	祖	体	謝	心	睡	の	す	、	う	も	か	、	、	い	し	く	は		
疲	母	に	の	配	眠	気	る	慣	で	あ	ら	睡	眠	ま	て	な	体		
労	は	対	気	で	不	持	こ	れ	す	っ	デ	時	時	し	い	、	力		
か	で	し	持	し	足	ち	と	な	。	た	イ	間	間	た	ま	歩	も		
ら	き	て	ち	た	、	も	が	い	自	そ	サ	が	と	。	済	く	落		
イ	限	不	や	。	ス	理	不	場	分	う	ー	と	夜	ま	こ	ち	、		
ラ	り	安	、	介	ト	解	安	所	の	で	ビ	て	も	せ	と	も	少		
イ	の	が	申	護	レ	し	だ	に	体	す	ス	も	オ	る	も	大	し		
ラ	こ	あ	し	さ	ス	て	っ	行	調	が	の	、	ム	な	。	変	ず		
し	と	っ	訳	れ	な	い	た	き	が	、	利	短	ツ	ど	ソ	に	っ		
て	を	た	な	る	ど	ま	の	、	悪	祖	用	い	交	、	フ	な	つ		
強		だ	い	祖	体	す	だ	知	く	父	を	ア	換	い	父	ト	寝		

思	課	こ	ポ	。	て	の	と	た	ス	と	そ	で	い	ま	が	側	祖	ぎ	い
え	題	れ	ー	現	み	大	て	し	タ	う	う	祖	る	し	わ	も	母	た	口
る	も	か	ト	在	る	切	も	ま	タ	。	で	父	の	た	わ	介	の	こ	調
社	で	ら	を	の	と	さ	温	し	ッ	気	し	を	を	。	か	護	話	と	にな
会	て	さ	必	日	「	を	か	て	フ	持	た	入	見	祖	、	す	を	に	なっ
に	く	ら	要	本	幸	実	い	。	の	ち	。	浴	た	父	介	る	聞	後	つて
す	る	に	と	は	福	感	気	と	方	よ	祖	さ	こ	が	護	側	い	悔	て
る	思	増	し	少	「	し	持	答	も	か	父	せ	と	訪	も	い	たり	も	しま
た	い	え	て	子	「	ま	ち	え	の	っ	は	て	あ	問	ろ	い	様	あ	まい
め	ま	て	い	高	幸	し	にな	い	言	た	入	り	ま	入	に	い	子	つ	、
に	す	いき	る	齡	せ	た	った	ま	葉	。	浴	ま	す	浴	大	ろ	を	と	後
、	。	た	は	化	「	。	た	し	に	と	後	と	。	サ	変	な	見	思	で
社	み	く	た	に	と	福	の	た	笑	言	に	も	ス	ー	な	て	、	い	、
会	ん	さ	く	あ	い	祉	と	。	顔	っ	気	気	タ	ビ	こ	、	介	ま	き
保	な	ん	さん	り	う	に	同	こ	で	て	持	持	ッ	ス	と	介	す	。	つ
障	が	の	ん	、	意	つ	時	の	「	い	ち	ち	フ	を	だ	護	。	祖	く
制	幸	問	い	支	味	い	に	光	ど	ま	よ	三	利	と	さ	父	言	い	
度	せ	題	て	援	で	て	福	景	う	し	さ	人	用	思	れ	や	。	過	
も	と	や	、	や	し	調	祉	に	い	た	が		し	い	る				
重				サ	た	ベ				。			て						

