

幸まちづくり

令和3年3月1日発行
106号
幸まちづくり協議会
☎ 23-9549



令和2年度も残り1ヶ月となりましたが、コロナ禍のため各部会とも事業の中止あるいは縮小の結果となりました。



令和3年度はコロナ禍が終息して、自治会部会を新設した新しい住民協議会に移行できるよう住民の皆様のご協力賜りますようお願い申し上げます。
事務局

配食サービス

福祉部会

2月15日に「高齢者の見守り・ふれあい活動」の一環として、(70歳以上独居、80歳以上高齢者のみの世帯)に、幸小学校児童の皆さんに書いてもらったお手紙を添えてお弁当を手渡しました。早速、お礼のお手紙が届き、「児童からのお手紙に元気をもらい、とても嬉しかった」と伝えてくださいました。

お配り頂いた民生委員、自治会長の皆様に感謝申し上げます。

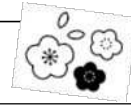


あいさつ運動

あいさつ運動を子どもたちの登校時に毎月1回行っています。令和3年度も引き続き下記日程で行う予定ですので、参加団体(自治会、民生児童委員、幸子連等)の皆様よろしくお願い致します。

日程表 午前7時30分～8時

令和3年 4月26日(月)
5月25日(火)
6月25日(金)
7月19日(月)
9月24日(金)
10月25日(月)
11月25日(木)
12月22日(水)
令和4年 1月25日(火)
2月25日(金)
3月25日(金)



裏面もご覧ください



伝導掲示板

亡き夫が眠るお寺の境内の墓地へお参りする時、山門にある掲示板の格言を楽しみにしております。教訓あり、反省あり、戒めあり、感動ありと色々です。字体も自筆で、個性的で心温まります。

- ・ 食の字は、人が良くなるためにと書く。生きていく以上、少しでも向上しないと、食べる意味がない。
- ・ 幸せだから感謝するのではない。感謝できることが幸せ。
- ・ 心は誰にも見えないけれど、心遣いは見える。

野村紀代



編集後記

庭の片隅で福寿草が可憐な花をつけ、春を告げています。コロナが終息せず、人間社会での春の訪れは、まだ、遠い様ですが、一日も早く普通の生活に戻ることを願っています。(T)



☆お知らせ☆

*広報委員会
3月5日(金)
10:00
*文化部会
3月25日(木)
13:30



合鍵製作・日曜大工用品・園芸用具

森井金物店

松阪市黒田町110(黒田町交差点角)
TEL・FAX 0598-21-6816

定休日：不定休

あなたの町のあなたのお店
自転車専門店



サイクルハウスミヤタ
松阪大黒田店

松阪市大黒田町1818の4 ☎ (21) 2515
AM10:00～PM7:00(定休日/水曜日)

コロナ自粛の弊害が問題となっています。

ストレスを溜めない生活を工夫しよう。

コロナ蔓延で自粛生活が続いています。自粛で不規則な生活が続くとストレスが溜まり、身体がだるい。やる気が起こらないなど、自律神経に不調を来し、引いては「うつ病」など、重大な病気を引き起こす原因にもなります。

また、家の中で過ごすことが多く運動不足や、ついつい食べ過ぎて肥満の原因ともなります。

そこで、これらの症状を少しでも和らげるため、次のことを実行してみてもいいでしょうか。

1. 普段と変わらない規則正しい生活を守る。

- ① 早寝早起きと決まった時間に三食の食事を摂る。
- ② 相手に迷惑を掛からない範囲で友人や知人に手紙や電話、メールなどで交流をする。
- ③ 家庭内では明るく振舞い、家族の団らん（コミュニケーション）の機会を多くする。

2. 自粛生活を良い機会と捉え、自分は何をするか目標を立て実行する。

本を読む（書く）。

家庭料理に挑戦する。

編み物をする。

歌を練習する。

俳句や短歌をつくる。

家庭菜園を楽しむなど、趣味を生かし、普段忙しくて出来なかったことを行う。

ただ目標も無く、何となく一日を過ぎてしまうことのないよう前向きな気持ちを持つ。



3. 軽い運動を継続する。

ラジオ体操、テレビ体操など室内で出来る体操を継続し、人混みを避けたウォーキングや散歩などで、運動不足を解消し、心身の健康維持に努める。

.....

コロナから高齢者や子どもたちを地域で見守ろう

コロナ自粛で近所付き合いが薄れると、一人暮らしの高齢者や障害のある人などの生活に支障が来します。民生委員さんにだけ任せず、近所同士で異常がないか見守ってください。

また、最近、寡黙な子どもが増え、元気がないような気がします。成長期の子どもたちに自粛の悪影響が出ないように、家族で、地域で見守ってください。

（編集委員会）

