



ふくしだより
No.85
令和3.4月

はーとみやぞの



宮園地区社会福祉協議会

さあ 春です!!

桜も咲き、野山の草木も春を謳歌しています。

私達も負けずに春を楽しむ行動を起こしましょう。

Let's try!

「宮園団地と宮園食堂」

健康体操指導員 吉村 真里

こんにちは。多くの方々と健康体操で仲良くさせてもらっている吉村です。皆様からいつも笑顔をもらいながら、それを励みに「コロナ禍の今を元気に暮らしております。まずはお礼を申し上げます。

さて、私の夫は現在、福山市に単身赴任をしています。その夫から先日聞いたのですが、福山市には評判のいい食堂があるんだそうです。

名前がなんと「宮園」。店主の奥様が私たちの住む宮園団地の「出身ということ」で「宮園が大好きだったから」という理由で名付けられたそうです。お店は常に大繁盛で、人気のメニューはチキン南蛮だそうです。

福山市は宮園団地からは一〇〇キロ以上も離れています。そんな遠くで宮園のことを大切に思ってくれる方がいるのはちょっと驚きでした。この団地に住むものとして、少し心がほっこりしました。

私の家族は宮園に来てこの春で十九年になります。宮園は三人の息子にとってはまさに故郷であり、私にとっても十九年はかけがえのない宝物です。夏まつりの夜、大勢の友だちとうれしそうにはしゃぎ回る子どもたちの笑顔が忘れられません。

新興団地という性格上、ここで生まれた人間関係は古くからの集落に比べれば年月は浅い筈です。宮園団地に深い絆が育まれているのは、多くの先輩の皆さまの「尽力のおかげと強く感じます。宮園食堂はその成果なのかもしれませんね。

私は健康体操の講師をしています。できることは微力ですが、お世話になっている宮園の地域のために少しでもお役に立ちたいと思っています。これからどうぞよろしくお願いたします。

(五丁目在住)





雨二モ負ケズ。
9丁目 筒井さん

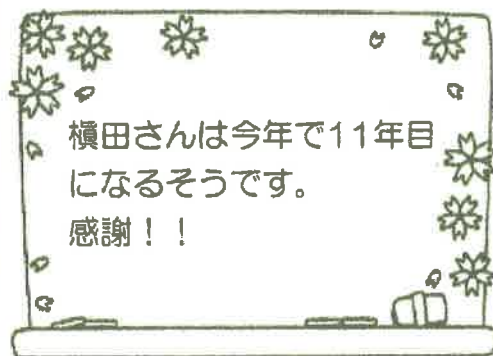
宮園小学校の登校時の安全を願って、
見守ってくださっています。



9丁目 松本さん



オハヨー！ 元気だね。
5丁目 横田さん



急がなくていいよ。
3丁目 西本さん





ご夫婦で日替わり。 7丁目 岩佐さんご夫妻



行ってらっしゃい。
3丁目 西本さん

上4丁目 木村さん



スベるなよー



おはようございます。校長先生。



雪二モ負ケズ。 5丁目 山田さん



「春」は目覚める季節

草花や冬眠していた動物たちも目覚め、生命の力を感じる季節。厳しい冬の終わりを感ぜ、気分が明るくなりますが、同時に花粉症・のぼせ・めまい・気持ちちが安定しない・・・など、不調を感じやすい季節でもあります。

東洋医学では、立春からの数か月を「発生」という意味の「発陳（はつちん）」と呼びます。

冬は陰のエネルギーにより身体の内側に向かって充実をはかろうとしますが、立春の頃には陰から陽へ、「満たす」から「発散」に転化し、身体は内側から動きだし、その機能を活性化させます。

新しい命が芽吹き、大自然が装いを新たに作る春。春の陽気が盛んになるにつれ、私たちの身体の中でも新陳代謝が活発になり、エネルギーの消費量も増加します。冬に蓄えた物をいよいよ使い始めることになります。発散させやすい季節に合わせ、ダイエットを始めるのにもってこいの季節です。

春は、良くも悪くも目覚める季節。強い風が吹き荒れ、動植物も目覚め始めるように私たちの身体も身体的・肉体的に不安定な状態になりやすい季節です。

東洋医学では、春は「肝」に影響が出やすい季節とされています。

「肝」の働きは、西洋医学でいう本来の肝臓の働きの他に、自律神経、目や筋肉、感情や情緒中枢のコントロール機能まで、システム的な部分をいいます。

肝の気は上昇する性質をもっていますが、春の陽気に刺激され肝気がのぼり過ぎる事があります。そうすると頭痛・のぼせ・めまい・不眠・便秘・肌荒れ・情緒不安定などの症状に繋がります。不調を感じたら、呼吸が浅くなっていることも多いので意識して深くしてみる事もお勧めです。

【お勧めの養生：呼吸法】

- ・10～15秒かけ身体の中の悪いものを出すイメージで、息をゆっくりと吐く。
- ・息を吐き切ったら、おしりをきゅっとしめる。
- ・自然の中の良いものを吸うイメージで息を吸う。

20回ほど繰り返すと、ストレス発散しやすくなり自律神経を調整してくれるそうです。

花冷え（桜の花が咲くころ、陽気が安定せず一時的に寒くなること）や三寒四温（初春に3日ほど寒い日が続いた後、4日ほど暖かい日が続くのを交互に繰り返すこと・冬の季語らしいですが・・・）という言葉もあるほど、春は気温も安定しない季節といえます。心も身体も大きくバランスを崩してしまわないよう、食事・運動・呼吸法を偏ることなく取り入れ、揺らぎやすい春を心地よく過ごせるよう、しっかり整えていきましょう。

《ほほえみ宮園(地域通貨＝地域の中の助け合い)通信 ④6》

ほほえみ宮園代表 脇田敏明

今年の桜の開花は早いとか。春はもうすぐですね。皆様お元氣でお過ごしでしょうか。

コロナ禍で大変な一年でしたね。ワクチン接種が始まりますが、いつになるやら心配です。

このような中で「ほほえみ宮園」への依頼も最近は少なくなりました。皆さんも密などを気にされているのでしょうか。最近では一人暮らしの方のゴミ出しとか留守の間の郵便受けの管理などがありました。

今ではお金を出せばシルバー人材センターや民間の事業所などもあらゆる家事支援をやってくれます。私たちはプロではありませんが業者をお願いするほどではないことをやっています。皆さんからの「ありがとうございました。」が私たちの励みです。そして繋がっていることが嬉しく思います。縁あって宮園に住むことになりました。この出会いを大事にしたいと思います。

私たち「ほほえみ宮園」では長年住み慣れた自分の町や暮らしを少しでも自分たちの手で守りたい。自分らしい生き方をしながら生き甲斐を持って暮らしたい。そんなぬくもりのある街づくりを目指しています。普段の生活の中でちょっとした困ったことをご近所で助け合える取り組みを行っています。あなたのちょっとした困ったことがありましたらお電話下さい。

『ほほえみ宮園』のお問い合わせ・申し込みは代表・脇田 090-6438-9535 事務局山田 090-7121-4283 まで。

あとがき

暖かさが増し、桜が咲く季節となりました。賑やかに皆でお花見、とはいかないでしょうが、せめてゆっくりと花を愛でるくらいの時間は持たたいですね。桜の時期は花冷えとも言います。暖かくなったり寒さが戻ったりと、不安定なことも多いので皆さま気を付けてお過ごしくださいませ。

編集責任者 野坂徹

