

ふくしだより
No. 95
令和7.4月

はーとフルみやぞの



宮園地区社会福祉協議会

厳しい寒さが続いた冬を越えて春本番！

ここ宮園は瀬戸の海を眺めつつ、四季折々の自然の美しさに心が潤い、
居ながらにして“時”を楽しむことができる地域です。

日々の生活の中で、ここ宮園の春を楽しみましょう！

「笑顔のプレゼント」

宮園小学校教頭 松田 綾子

「教頭先生の仕事は、笑顔でいることね。」

これは、二年生の女の子が私にプレゼントしてくれた言葉です。

私たちの生活の中で、笑顔はとても大切な役割を果たしています。特に福祉の分野においては、笑顔が人と人とのつながりを深め、心の距離を縮める第一歩となります。

地域は、さまざまな人々が共存する場所です。高齢者、子ども、障がいを持つ方々など、さまざまな背景を持つ方々がいらつしやいます。そんな中で、笑顔を交わすことは、相手への理解や思いやりを育むきっかけとなります。

宮園地域には伝統的な行事がたくさんあります。私は、さまざまな行事に参加するたびに、地域のみなさまの素敵な笑顔に出逢いました。地域の絆を深め、互いに支え合う関係を築くためには、笑顔が不可欠だと思います。子どもたちが笑顔で遊ぶ姿、高齢者が笑顔で話しかけてくれる瞬間、これらの経験が地域をより温かくし、安心して暮らせる場所にしてくれるのではないのでしょうか。

地域のみなさまが共に手を取り合い、笑顔を交わし合うことで、より良い福祉の実現となります。これからも、笑顔を大切にし、地域のみなさまと共に支え合い、助け合う姿勢を持ち続けていきたいと思っています。

最後に、みなさまの笑顔が、地域全体の福祉の第一歩となることを願っています。そして、私もたくさんの人に笑顔をプレゼントしようと思います。



12月21日(土)
第240回
集い
13時30分～ 8丁目集会所

みんなでメリークリスマス！



会場が笑顔になった、ふじつぽ
バンドとのXmasコンサート♪



みんなで歌って手拍子。
心も身体もぽっかぽか。



冬の小まつり、宮園フェスティバル

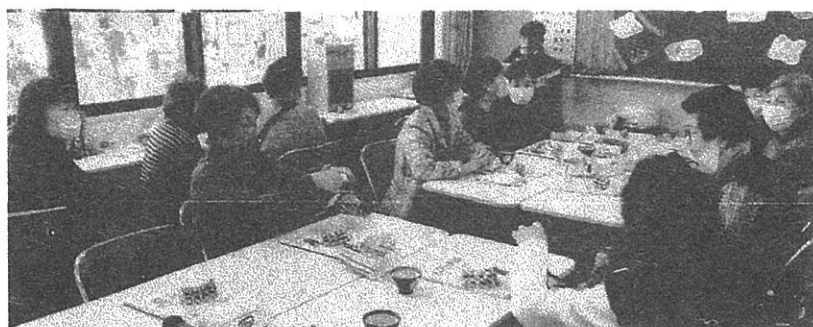


1月26日(日)
第241回
集い
9時30分～ 宮園市民センター



25m長巻き寿司に挑戦!!
“せーの”で上手に巻いたよー。
巻いた後は美味しくいただきました。

大きい窓から会場を見ながら、
祭りに参加しました。



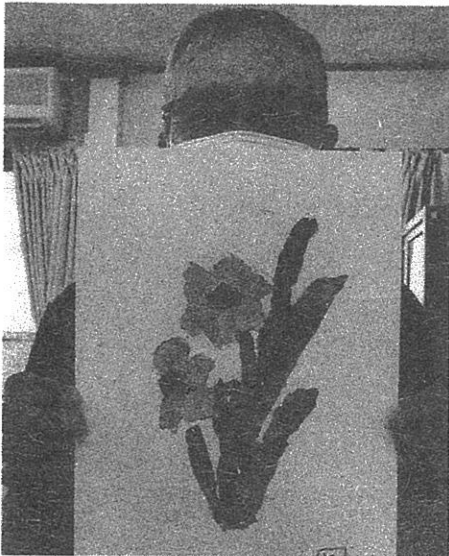
2月22日(土)
第242回
集い
 13時30分～ 上二丁目集会所

春に思いを寄せて

2月は新聞紙やちらして
 ちぎり絵。
 時間を忘れて集中しました。



皆さんのセンスが光る作品がたくさん
 できました。



もう少しでひなまつり。、春ですね。



福祉委員さんありがとう！



福祉委員さん
 一年間お世話になりました。

3月22日(土)
第243回
集い
 13時30分～ 二丁目集会所



♪歌とおしゃべりで
 楽しく過ごしました！



《春は自律神経の乱れに気を付けよう！》

生活クラブ共済 ハグくみ HPより

春が近づき、過ごしやすい季節になりましたね。しかし穏やかな気候とは裏腹に、実は、身体に不調を感じる方が多くなる時期でもあります。今回は、体調を崩しやすい春を健やかに過ごすための対策をご紹介します。

この時期は、寒暖差や気圧の変動の影響により自律神経のバランスが乱れ、体調不良に陥りやすいと言われています。疲れやストレスを感じたり、頭痛やだるさといった症状を引き起こしてしまうことも。さらに、「生活環境の変化」も自律神経を乱す原因になります。元気に過ごすためにも、以下のポイントを押さえて、体調を整えていきましょう。

●自律神経のバランスを整える3つのポイント

①朝食は抜かない

朝食は、寝ている間に下がった体温を上げ、自律神経のバランスを整えてくれます。また、主食、主菜、副菜を揃えて、栄養バランスのよい食事を心がけることも大切です。

②軽めの運動をする

ウォーキングや軽めのランニング、ストレッチなどがおすすめ。適度な運動はリラックス効果がありストレス解消にも効果的です。

③睡眠環境を整える

睡眠の質を向上させることで、疲労回復やリラックス効果が高まります。部屋の室温や湿度、照明、寝間着など、睡眠環境を調整していきましょう。

春を快適に過ごすためには、自律神経のバランスを整えることが大切。普段の生活を見直して、心身の不調を防いでいきましょう。



《ほほえみ宮園(地域通貨＝地域の中の助け合い)通信 ⑤4》

ほほえみ宮園代表 脇田敏明

寒かった冬もやっと終わり春ですね。皆様お元気でお過ごしでしょうか。

1月26日(日)の宮園フェスティバルでは「ほほえみ宮園」ではうどんを販売しました。お買い上げいただいた方々ありがとうございました。収益金は会の運営費に使わせていただきます。

2月16日(日)第1回宮園空き家セミナー「最新!! 宮園団地の不動産価値の今後の動向とは?」が開催されて60数名の参加がありました。皆さん関心がおありのようですね。第2回・第3回と開催されます。空き家にしないためには、長く住み続けるためにはと続きます。宮園団地も高齢化が進み私たちの今後とも考えなくてはなりませんね。

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ください。

『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。

次の方々から温かいご寄付をいただきました
ありがとうございました

令和6年12月1日～令和7年3月31日受付分

12月	委員 他	3,300円
2月	〃	1,700円
3月	〃	5,504円



あとがき
春を迎えたとはいえ、温かくなったり寒くなったりと、まさに三寒四温な頃合いです。皆さまお元気ですか?
気候と共に体調も不安定になりがちな時期でもあります。自分の体を労りながら、これからの季節を楽しんでいきましょうね。

編集責任者 野坂徹