

はーとフルみやぞの

ふくしだより
No. 97
令和7.9月



宮園地区社会福祉協議会

暑さ寒さも彼岸までという言葉は、すっかり影をひそめたような昨今の気候です。涼しくなる秋に、夏疲れが出てくるとのこと。秋の実りをたくさん味わって、心も体も健康にすごしたいものですね。

さて、21世紀も四半世紀過ぎました。大阪関西万博に代表されるように、いろいろな国の文化、新しい技術に触れることがとても容易になってきました。出かけてもよし、画面上で旅してもよし。秋にこそ積極的に、知らない世界を楽しみましょう。

「思いやり」のはじめの一步

宮園小学校教頭 松井 砂香江

今年の四月から宮園小学校でお世話になっております。三年ぶりに宮園小学校へ帰って参りました。以前、お世話になった方々とお会いしお話ができ、また帰ってくることで、とてもうれしく思っています。

本校宮園小学校は、たくさんの方の保護者の方、地域の方に支えられ、子どもたちは意欲的に、そして安心して学び、体験を積み重ねてきています。その方々は子どもたちの笑顔のために力を尽くしてくださっています。このたくさんの方々とのつながりの中で子どもたちは成長しています。

そのつながりを円満なものにする上で必要なことは人に対する思いやりであり、そして、その思いやりのはじめの一步は、相手の心の声に謙虚に耳を傾けることだと思えます。わたしはこれまで自分の話に親身になって耳を傾けてもらった時、自分の大変な思いを理解してもらった時、心がすっと軽くなったり、じーんと温かくなったりしたことが何度もあります。

ある雑誌でこんな文章を目にしました。「物は人に分け与えると自分の手元からなくなるが、思いやりの心は与えれば与えるほど自分の心も相手の心も豊かになる」。日々忙しい中でも、子どもの話に耳を傾ける、先輩の苦労話に相槌を打つ、相手が訴えてきたつらい気持ちに寄り添い、静かに話を聴く、それは相手の心を癒すひとときだと。そして、そのことには日々接する人たちとの間に円満な人間関係を築き、自分自身の心も成長させるという力があるとわたしは思います。家族をはじめ、職場や学校、地域社会などで多くの人たちとつながり、支え合いながら生活する中で、この「思いやり」のはじめの一步となる「謙虚に耳を傾ける」ということ、大切にしていきたいです。

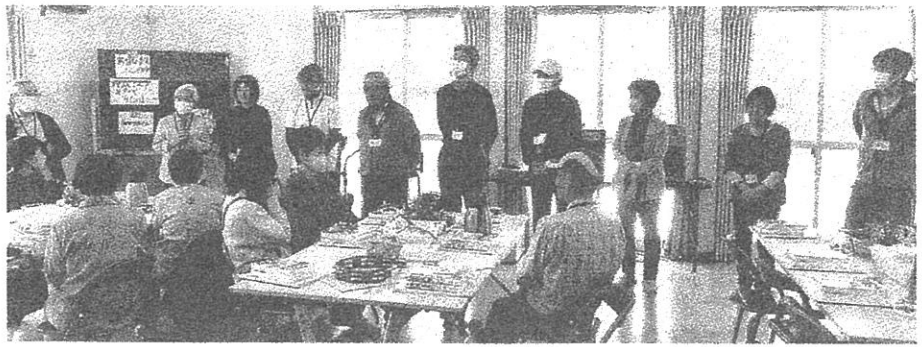


4月26日(土)

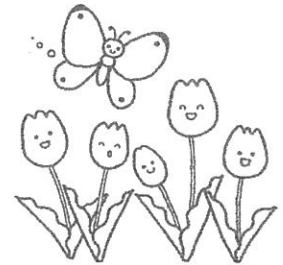
新年度を迎えて

第244回 集い

13時30分～ ハ丁目集会所



新しいメンバーをお迎えしました。
よろしくお願いします！



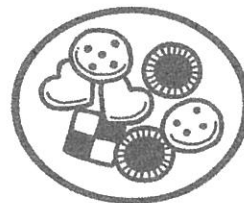
ワイワイと元気に、みんなで
楽しんでいきましょう♪

楽しい時間を共に♪

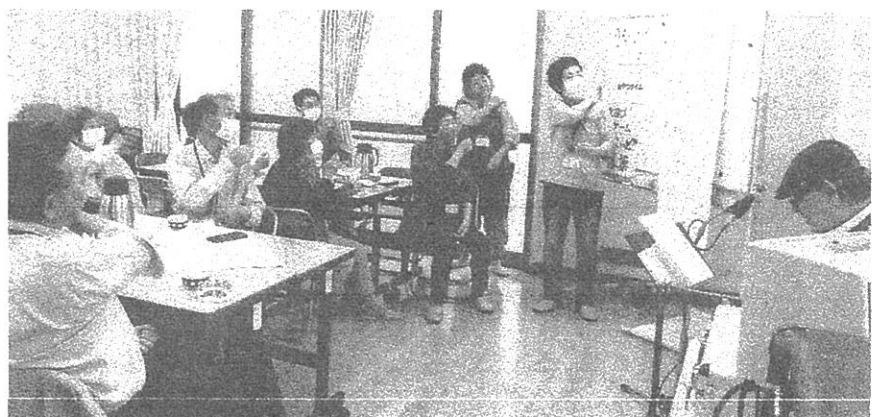


楽しく会話が弾みます。

5月24日(日)
第245回
集い
13時30分～ 上二丁目集会所



リズムにのって、楽しく
カラダほぐし♪

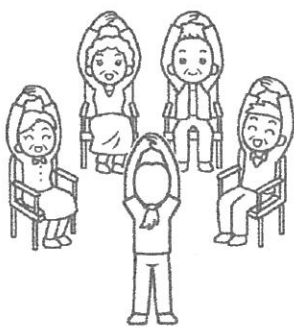


6月28日(土)
第246回
集い
 13時30分～ 二丁目集会所

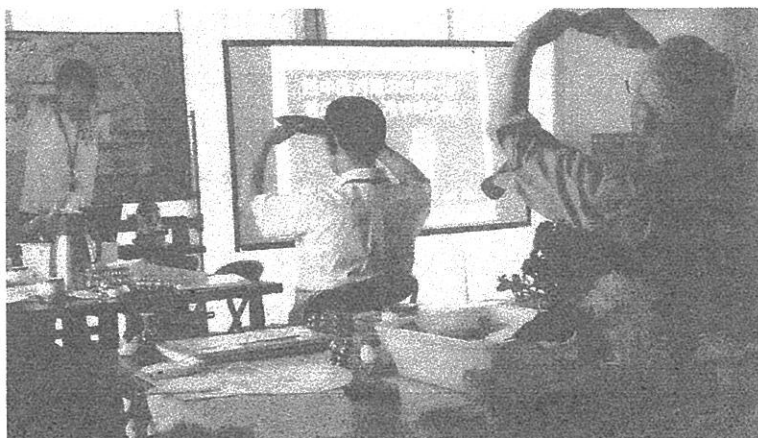
夏が来る前に



只今、野坂さんのギターに
 合わせ、美声を発揮中～♪



ヤクルトのお姉さんと、熱中症
 予防体操頑張ってます。



暑さに負けず



幸せなら手をたたこう♪

7月26日(土)
第247回
集い
 13時30分～ 八丁目集会所



暑さを忘れて
 頭の体操。



夏の疲れを引きずらないように、秋は快適に過ごしたいもの。気候が穏やかで過ごしやすいこの季節は、代謝が高まるため運動にも最適です。そして野菜やくだもの、お米などさまざまな食材が旬を迎えますね。太りやすくなる冬に向けて、秋の健康づくりのポイントを紹介します。

①「プラス10分」など運動に目標設定を

外が涼しくなってくるこの時期は、ジョギングやウォーキングにチャレンジするのがいいかも。暑さが和らぎ、汗をかきすぎることがないので、運動しやすくなります。健康寿命を延ばすためには毎日10分多く身体を動かす意識が大事。達成可能な目標を設定することで、モチベーションを維持できます。あと何分、あと何キロなど、具体的に目標があると続けやすいですね。涼しくなったとはいえ、水分補給を心がけながら運動を。

②手軽なストレッチから取り入れてみる

涼しくなると筋肉が動かしやすいので、屋内でできる簡単な筋トレやストレッチを取り入れてみましょう。ケガや肩こり、腰痛の予防にもつながります。肩と腕、腹筋そしてお尻の筋肉を鍛えるプランクや、関節を伸ばし柔軟性を高めるストレッチなど、自分に合った運動を見つけてみてください。今では動画サイトなどで手軽に始められます。お部屋で「〇〇しながら」できるような、無理のない方法で習慣化してみてくださいね。

③運動前後のケアや食事、睡眠で心身を整える

暑さや疲労を感じると、ストレスを軽減するためのホルモンが分泌されます。ビタミンCはそのホルモンを作り出すために消費されるので、こまめに補給する必要があります。「こまめに」というところがポイントで、ビタミンCは一度にまとめてたくさん摂ると吸収率が下がってしまい、吸収されなかった分は尿から排泄されてしまいます。なるべく毎食野菜を摂ることや、果物を間食として摂取することがお勧め。ビタミンCが多く含まれる夏野菜はパプリカ、ピーマン、ブロッコリー、トマト、ゴーヤなど。果物ならばキウイフルーツ、パイナップル、レモン、バナナ、オレンジなどが夏場でも手に入りやすいでしょう。

《ほほえみ宮園(地域通貨＝地域の中の助け合い)通信 55》 ほほえみ宮園代表 脇田敏明

今年の夏は本当に暑かったですね。梅雨明けも早く熱中症警戒アラートもたくさん発令されましたが皆さんお変わりありませんか。

今年の敬老会は10月5日(日)が予定されています。対象者は昨年から1歳ずつ上がり今年は77歳以上の方となると思います。「ほほえみ宮園」では宮園コミュニティ協議会のお力をお借りして毎年対象者の方にお試しチケット2枚を差し上げています。封筒にお試しチケット2枚と利用説明書を同封しています。コロナ禍以降利用が低調です。シルバー人材センターやベンリーなどもありますが、何でもというわけではなく限られたことしかできませんが、遠慮なく是非ご利用ください。無料です。

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。

あとがき

九月を迎えても、昼間はまだまだ暑い日が続いてます。皆さんこれまでの酷暑でお疲れだと思うので、充分栄養と休養をとっていきましょね。

そして過ごしやすくなったら、思いきり秋を満喫したいものです。

編集責任者 野坂徹



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7年4月1日～7月31日受付分

4月	委員 他	1,700円
5月	〃	2,300円
6月	〃	1,800円
7月	〃	2,200円

