かけはし通信

【発行元】厚岸町社会福祉協議会
【住　所】厚岸町梅香2丁目1番地
【電　話】0153-52-7752
【メール】info@akkeshishakyo.or.jp
その他、ホームページやフェイスブックも公開中

再開します！社協の事業

みなさん、お元気ですか。早いものでもう7月です。暦では夏ですが、厚岸は朝晩肌寒い日が続いていますね。規則正しい生活習慣と食生活で体調を整え、コロナにも風邪にもかからない、健康な身体をつくりましょう。

さて7月から、ふれあい会食会や元気いきいき教室が再開されます。早くみんなに会いたいなと心待ちにされていた皆さん、お待たせしました。そして、このまま継続開催するためにも、先に出された新しい生活様式を守り感染しないように心がけたいものです。

【外出前に】
・体温は測りましたか。少しでも体調がすぐれない時の外出は控えましょう。
・マスクはしましたか。外出したら、なるべくマスクは触らないようにしましょう。

素敵な絵葉書が届きました！

前回、脳トレを郵送した際に同封したはがきを返送してくれた皆さん、本当にありがとうございました。

皆さんから届いたはがきは、「かけはし通信」を通じて、少しずつ紹介していきたいと思っていますので、今しばらくお待ちください。

そして、先日素敵なはがきが届きました。川柳はできないからと、和紙を使った夏らしいうちわの貼り絵です。自己表現の方法は一つではありませんね。私も見習いたいと思います。

近況からみえること

はがきの中で、皆さんの近況を聞かせてもらいました。その中で感じたのは、何か目標を持ちながら一日を過ごされている方が多いということです。庭に野菜の苗を植えたり、朝夕にウォーキングをしたり、読書をしたり部屋の片付けをしたりなどを色んな事をされていました。それはその人にとって習慣かもしれませんが、何か目標を持って生活をすることが、元気で健康に暮らし続けるために大切なことではないでしょうか。

想い・繋がる

マスクを作って、ご近所さんやお友達におすそ分けをしている方もいると思いますが、それも交流でありつながりの一つとなります。外出できず、なかなか会えなくても、誰かを想って行動をすること、それが優しさや思いやりだと思います。

皆さんが日ごろから行っている生活習慣である目標・目的を持ち生活すること。それが健康への第一歩だと感じています。

届いた川柳を紹介します！

コロナ川柳

コロナコロナとかわいい呼び名
老いも若きも
あの世へとやらへ

テレビ、新聞、毎日コロナ
コロナの世界に力強く
生きる生命力頑張るぞ

安倍総理
誰しも着けぬ
アベノマスク

三密を
避けて一人で
マスク縫う

「コロナ」「コロナ」
さわぐなコロナ
とんでいけ