



本田店長(ほっとサロン代表)より

「朝顔に心を見透かされた」

緑壁を朝顔に頼っている庭で、今年は異変が、、、暑くなっても朝顔が咲かない、種をまいても順調に育たない。

今年の朝顔にブツブツ言いながら、今年も頑丈な垣根を作ってあげた。それでもよじ登るのに必死な朝顔は7月中旬になってやっと一つ咲いたが後が続かない。

朝顔さん、なにやってるの。今年はダメかとオリンピックに夢中になっていたら、私の気持ちを察したのか、8月に入り突然50個の花を咲かせた。

朝顔が涼しげな顔をして「私の顔を見て!!」と言ってる。

コロナ禍と暑さにストレスをためていた私の心を、朝顔に見事、見透かされてしまった。

「朝顔さん、ごめんなさい」

その間にコロナ感染は日本中を駆け回り、収束が難しい。

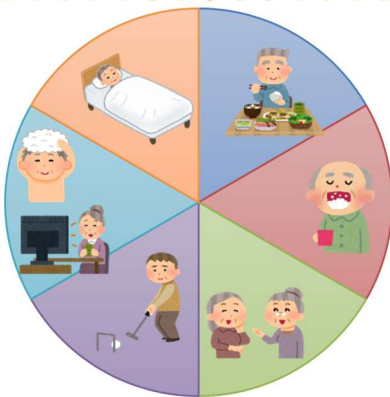
私たちのほっとサロンも中止になり一年半、どこにはけ口を持っていけばいいのだろう。



ワンポイント！ミニ講座

「生活不活発病」をご存知ですか？

君津市中部地域包括支援センター



「生活不活発病」とは

体調がすぐれなかったり、人と会って話をするのがおっくうになったり、閉じこもりがちな生活を続けていることが原因で、「動かない」(生活が不活発な)状態が長く続くことにより、こころとからだの機能が低下して「動けなくなる」ことを言います。

新型コロナウイルス感染症の影響で長引く自粛生活の中、「いきいきチェック」で今日1日を振り返り、こころとからだの元気づくりをはじめましょう。

いきいきチェック

- | | |
|---|--|
| ☐ よく眠れた | ☐ ニュースや新聞を見た |
| ☐ 朝食をたべた | ☐ 地域の集まりやクラブ活動に参加した |
| ☐ 身だしなみやおしゃれに気がつけた | ☐ 外出をした |
| ☐ 体操や運動をした | ☐ 近所の人と会話をした |

自分で作る今月の目標

当てはまる項目はいくつありましたか？

チェックの数を1つでも増やせるよう心がけて、いきいきとした毎日を過ごしましょう。

運動に限らず、なるべく動くこと「生活の中で出来ること」を続けることで予防できます。

笑うことも大切な健康の秘訣です。



- ・呼吸や発声の能力が高まる
- ・血圧を下げる
- ・気分がスッキリする
- ・ポジティブになる



(公益財団法人全国老人クラブ連合会、一般社団法人東京都作業療法士会リーフレットより抜粋)

災害に備えましょう！

近年では、全国様々なところで、大きな水災害が発生しています。

本市でも洪水ハザードマップを改定しました(下図写真)。ハザードマップとは自然災害の危険性がある場所を危険度合いによって色分けした地図のことです。

洪水や地震、津波などを想定したハザードマップを作成しており、市のホームページからダウンロードできます。

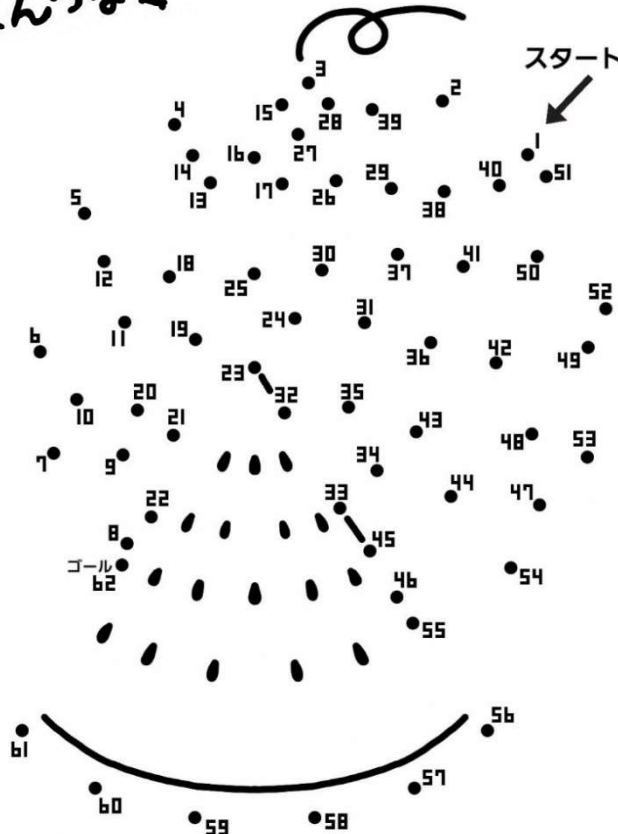
市からお知らせする情報を日常的に確認する習慣をつけましょう！



公民館図書室にも「洪水ハザードマップ」があります。

クワのてんつなぎ

1番から順番に線をつないでみてね



～スタッフのつぶやき～



子どもたちが待ちに待った夏休みも、今年は出かける予定がない。

そこで新しい散歩コースを開拓するため、郡ダムの遊歩道を歩くことにした。車を停めてダムの脇を歩くと、快適な舗装路から一転、落ち葉の積もる山道へ。

どんどん細くなる道を歩いていくと、子どもの頃に帰ったようでなんだかワクワクしてくる。そんな気持ちとは裏腹に、子どもの頃はこんなに息切れしなかったはずなのに…体力の衰えを感じる。

ペースダウンする母を置いてどんどん歩く子どもたちに追い付くと、そこにはたくさんの黒アゲハがいた。こんなところに蝶の楽園があったらしい。

珍しい光景を目に焼き付けて少し進んだところは、いつも車で通る道だった。あっという間に歩いてきた気がしたけれど、右手に広がる郡ダムはとても広く、その周りをたった今歩いてきたなんてとても信じられなかった。充実した時間は、いつもあっという間に終わる。

スタッフ 鶴(亜)

お手紙を募集します！

本紙を読んだご感想、ご意見、掲載してもらいたい記事・寄稿など、お待ちしております。

頂いたお手紙はスタッフが読んで、ご返信いたします。些細なことでも構いませんので、お手紙お待ちしております。



【送付先】

〒299-1123 君津市大山野 26
周南公民館内 すなみほっとサロン運営委員会

発行 すなみほっとサロン運営委員会

【問合せ先】

周南公民館

TEL 0439-52-4915

Mail sunami-k@city.kimitsu.lg.jp



ブログ QR



当サロンは2016年12月から始めました。休止以前は、第3金曜日の午後に周南公民館を会場に開催をしていました。再開が決定しましたら本紙またはブログにてお知らせ致します！