

ほっとライン5月号

～ささえる～つなげる～ほっとする～

今月の言葉

よみんなのため
に
いいことを
します

5月(皐月) 皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか。

風薫る5月、まちの風景は新緑のみどり、そして赤、白、ピンクなど様々な花が美しく咲く季節となりました。今、孝道山は「ツツジ」が満開、見頃です。

コロナ禍をきっかけにはじまった「月刊誌ほっとライン」は、おかげさまで3年目になりました。これからも皆さまの「こころの拠り所」として、様々な創意工夫をしながら努めていきたいと思えます。最新のお知らせとしては地域にある病院で、絵手紙や押し花など飾って頂く「社会貢献・環境美化活動」に取り組んでいます。患者さま、医療従事者の皆さまに「ほっとして頂きたいという想いで」はじまった活動です。安心、喜び、幸せにつながる活動になれば「ありがたい」と思っています。



わたしから、あなたへ 想い伝えたい ～こころのバトンタッチ～

今月から新しい企画をスタートします。日々の暮らしの中での工夫、大切にしている生き方健康の秘訣、会員紹介など。皆さまとのこころの交流を、リレートークでつなげていきます。

テーマ：私の健康維持の秘訣



現在 77 歳。私は健康が大切と思っています。そして私を丈夫に産んでくれた両親に感謝しています。①くよくよしない ②身体を動かす ③好き嫌いしないでよく噛んで食べる ④規則正しい生活をする ⑤自分を大切に思う事 私はこれをなるべく実行しています。コロナに感染しないように予防して、近所に散歩に行っています。人と話しをすると脳の活性化になりますよ。

50代から始めたラジオ体操も、毎日必ず実行しています。身体がほぐれてとても気持ちが良いです。人生 100 年、元気に過ごしましょう！

横浜市在住・協力会員

テーマ：生きがい

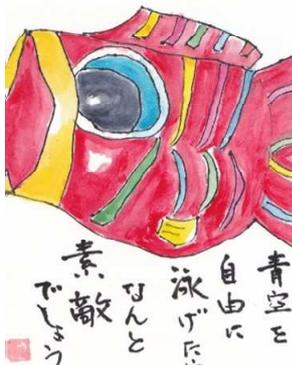


子ども時代、地域の方へ手助けが縁で褒められていただき、喜びに繋がりその後の生きがいになった事が忘れられません。成人になり、人に思いやりの心で接している女性と出会い、50 数年その方の生き方、姿勢は私にとって大きな手本になりました。少しでも近づきたいとの思い、希望を持って人生を歩んできました。何かで困っている人がいれば、少しでも自分にできることをお手伝いしたいと思っています。生かされている喜びと、「思いやりのこころ」で人々の幸せに尽くし実行していきたい。そんな人になりたいと思う事が、「生きる力」になっています。横浜市在住・協力会員

読者コーナー



パステル画 片岡佳恵さん



絵手紙 福澤早苗さん



押し花 鈴木繫子さん