



## 今月の言葉

大自然の中に生かされている  
自分の存在を知ろう

### 3月(弥生) 春到来！皆さまお元気でお過ごしですか。

3月に入り日ごとに春を感じ、草木が芽吹く季節となりました。皆さまのお住まいの近くではどのような風景がみられるでしょうか。横浜孝道山では、山内の桜のつぼみが少しずつ膨らみ、ほんのりピンク色になってきました。今年は3月17日が開花予報になっています。桜の名所の孝道山へお越しください。

今月のほっとラインは、「大震災体験者からのメッセージ」「健康と防災」を掲載しました。是非、参考にして下さい。そして、何より大切なことは日頃からのつながりではないでしょうか。普段の皆さまの様子を知っていることで心身に変化があった時も、早期に対応できます。皆さまとマイトリーヘルプサービスは、共に喜び、困難な事があっても分かち合う仲間でありたいと願っています。

## ～わたしから、あなたへ 伝えたい想いのバトンタッチ～ 福島別院よりメッセージ



2011年3月11日、14時46分。東日本大震災。その後も余震、水害といくつもの自然災害に遭遇してきました。その数々の体験の中でも、特に役立った事は「情報」でした。

正確な情報があれば人は安心します、先が見えます。大震災の際にも、電気がつながっていたのでパソコンのメールで連絡、情報収集をしました。ご縁のある方々に伝え続けました。

携帯が使えない状態が続いたので大助かりでした。また、今からの備えとして、自宅や職場の近くの避難所、避難する際のルートを、歩いて確認してみてください。備えあれば憂いなし！



大震災発生後も電気は使えましたが、水道ガスは止まりました。その為、ひとり暮らしの高齢者で握力がないばかりに、ペットボトルの蓋が開けられず、水が飲めない為に、体調不良になったという方のお話を聞きました。本当にちょっとしたことが、命の分かれ目になると痛切に感じました。早速、すべり止めネットを購入し、用途に合わせてカットして使っています。普段にも役立っています。

思うに、備えは人によって違います。この機会に、自分自身、そして家族に必要な「準備品」を話し合い、リストアップしては如何でしょうか。

### 読者コーナー



粘土フラワー  
日坂摩耶子さん



パステル画 新井田絹江さん



絵手紙 秦雨欣さん

