



～ささえる～つながる～ほっとする～

2月如月（きさらぎ）

一年の計は春にあり

如月の由来には厳しい寒さに備え、衣（きぬ）をさらに着る季節を意味する「衣更着（きさらぎ）」、段々と春に向けて陽気が来るのを意味する「気更来」等の諸説があります。2024年の立春は2月4日、二十四節季の1番目に来る節季で、春の始まり、一年の始まりとされる日です。「一年の計は春にあり」新しく迎える年の目標や計画はその年の初めに立てて、有意義な一年にしていきたいと思います。

立春の前日2月3日、孝道山本堂で「節分会」が行われました。年男、年女が豆まきをし、邪気（鬼）を追い払い、無病息災、健康安穩をお祈り申しあげました。マイトリーヘルプサービスは皆さまとのつながりを継続し、健康・福祉の情報とサービスを提供致します。

❤️ 是非ご利用ください。お待ちしております ❤️

今月の言葉

人びとと共に喜びも
苦しみも分かち合おう

「備えあれば、憂いなし」情報をシリーズでお伝えします

思い立ったら吉日！「今度やろう」と後回しせずに水や食料品、必要な備えをして行きましょう！

1、日頃からご家族・ご近所の方々と災害時に備え、安否確認の方法や避難場所など、話し合っておくことが大切です。

2、特別な防災食を備蓄しなくても、普段から各家庭で食べ慣れている食品を「備える・食べる・買い足す」をお勧めします。

水は、1人1日 水ペットボトル2リットルを2本ご準備下さい。

※最低でも3日分。可能であれば、水・食品は1週間分ストックする。

3、懐中電灯、乾電池の準備(10年保存可能もあります)

水のペットボトルに懐中電灯、スマホの懐中電灯を照らすと「ランタン」に早変わりします。目にも優しい光が広がります。防災士・矢作芳恵



作品展



パステル画
伊藤和子さん



押し花 ティッシュケース
坂元のり子さん



粘土フラワー
本間妙子さん

