

# マイトリーヘルプサービス ほっとライン

～ささえる～つながる～ほっとする～ 2024年5月号 No.49

5月新緑の美しい季節を迎えます。皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか。



季節の変わり目。気温の変化、暑さに身体が慣れていないので疲れやすい時期です。毎日健康に過ごすためには、「バランスのよい食事、身体と脳を休める睡眠、適度な運動」この3つの要素が大切です。マイトリーヘルプサービスは、皆さまの日々の生活が健やかに、穏やかに、生き生きとなりますように、ご要望に応じたサポートをさせて頂いております。

今、色とりどりの初夏の花が満開です。参道入り口から、山頂の仏舎利殿まで散策すると、空は青く白い雲が広がっています。孝順堂からは、横浜の港と高層ビルの風景が一望出来ます。皆さま、健康維持にもつながるお散歩を兼ねてぜひ、ご参拝ください。お会い出来るのを楽しみにしています。

## 備えあれば憂いなし part2

日頃からの備えと外出先で被災した時などにも役立つ「防災ポーチ」をご紹介します。持ち歩くので、軽くてかさばらない大きさのポーチがおすすめです。まず、ご自分の必要な物を入れたら、以下を参考に必要な物を準備して下さい。



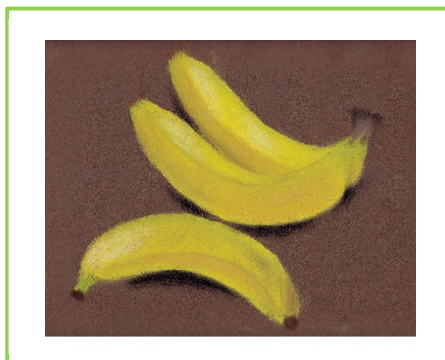
- ・スマホ充電器 ・除菌ウェットティッシュ ・ビニール袋 ・絆創膏 ・コンパクトポンチョ
- ・持病の薬 ・お薬手帳 ・マスク ・携帯簡易トイレ ・小銭(10円、100円) ・使い捨て手袋
- ・笛 ・ペンライト ・大判ハンカチ ・お菓子 ・筆記用具 ・メモ帳 ・ティッシュ

※水分など。さらにご希望の方には、減災に関する情報をお知らせします。 防災士 矢作芳恵

## 作品展



絵手紙 岸和子さん



ソフトパステル画 伊藤和子さん



押し花ドームペンダント  
大久保ルミ子さん