

# 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～ 2025年3月号 No.59



孝道山 山頂  
満開の桜

## 3月（弥生） 皆さまお元気でお過ごしでしょうか

今、孝道山境内には梅の花、水仙の花が咲き、桜の花のつぼみもだんだんとふくらみはじめました。青い空、空気もきらきらと輝き春めいてきました。

皆さまのお住まいの地域では、どのような風景が広がっているのでしょうか。

今年、横浜は3/24が桜の開花予想との事ことです。孝道山内には約200本の木があり、満開になると境内一面が桜色に染まります。ぜひ、このベストシーズンに桜の花を見に来て下さい。日本には「花を愛でる」という風情のある言葉がありますが、「花を見て楽しむこと」「人々の幸せ思うこと」「大自然に活かされている事」「おもいやりの心を育むこと」の意味があることを知り感銘しました。4/1～4/8まで、第73回孝道山花まつりが開催されます。テーマは「幸せの仏縁むすぶ花まつり」。皆さまにお会い出来ることを楽しみにしています。

## 今から 備えて安心！ 備えあれば憂いなし！ 東日本大震災から14年目です

災害は忘れたころにやってくる。基本はやはり「日頃からの備え、備えあれば憂いなし」です。平時、災害時、交通機関のストップ時など・・・役立つ「防災ポーチ」をご紹介します。

◎まず、ご自分の必要な物を入れるポーチを用意する。

◎参考準備品リスト・・・◆スマホ充電器 ◆笛 ◆ペンライト ◆メモ帳 ◆絆創膏

◆持病の薬 ◆マスク ◆携帯簡易トイレ ◆使い捨て手袋 ◆ティッシュ ◆ナプキン類

◆お薬手帳 ◆大判ハンカチ ◆ビニール袋 ◆ウエットティッシュ

◆お菓子など・・・非常用の食料にもなり、ストレス緩和の役割も。

◆10円玉・・・公衆電話用、携帯が使えなくなった時に。

◆メガネの予備・コンタクト・・・目が見えないと何もできないので。

◆えんぴつ・・・水に濡れても字が書ける。



皆さまへ・・・「他にもこのような物を、準備すると役に立ちます」というお声をお待ちしています。日頃のつながりを活かし・安心につなげていきます。防災士 矢作芳恵

## 読者コーナー



粘土フラワー 奥山千恵さん



パステル画 酒井紀子さん



絵手紙 長崎千恵子さん