



5月(皐月) 皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか。

新緑が美しく、さわやかな風が心地よい季節となりました。孝道山の山内も、木々はみどりに、草花はさまざまな色に彩られています。過ごしやすく、外に出るのも気持ちよい時期です。あたたかな太陽の光を受けながら、ゆっくりお散歩はいかがですか。お散歩は、良い睡眠にもつながるそうです。身体を動かすことで気分転換にもなり、心も身体もすっきりします。5月はまだ、朝晩の寒暖の差があります。急な暑さには、身体が慣れていないため、脱水症状を起こしやすくなります。ぜひ、こまめに水分補給をしてください。『ほっとライン』では皆さまの、生活へのサポート、健康福祉に関する情報提供や取り組み、皆さまの声、「ほっとな話題」をお伝えしていきます。どうぞよろしくお祈りいたします。

## 第22回 知って安心セミナー マイトリーヘルプサービス・法事部連携



講師：行政書士 江崎純子さん

6月6日(土) 13:00~15:00  
テーマ『学んで納得！ 終活のお話』

内容：今できる備え、準備しておきたいこと  
入院、施設入所、お金の事、死後事務の手続き  
緊急連絡先は誰？ 葬儀、納骨誰がやるの？  
納骨堂、安心ノートの紹介

  
式典船山博善社

講師：菅野一徹さん

場所：大黒堂会館2階大広間 受講費：500円  
申込み：マイトリーヘルプサービス ※事前申し込み  
電話・fax：045-439-5258

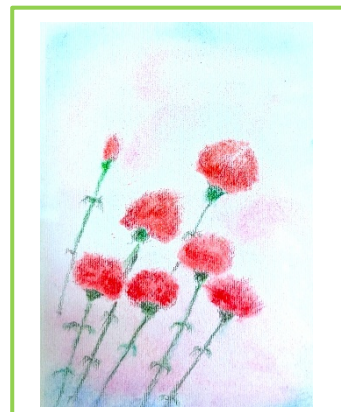
## 作品展



絵手紙 福澤早苗さん



押し花 草野セイ子さん



パステル画 高橋絹枝さん