

包括便り

はななく

No. 3

福島市

飯坂南地域包括支援センター
(はなひろの施設内)

はななく
☎ 024-542-8779

こころの免疫力を高めるもうひとつの『三密』

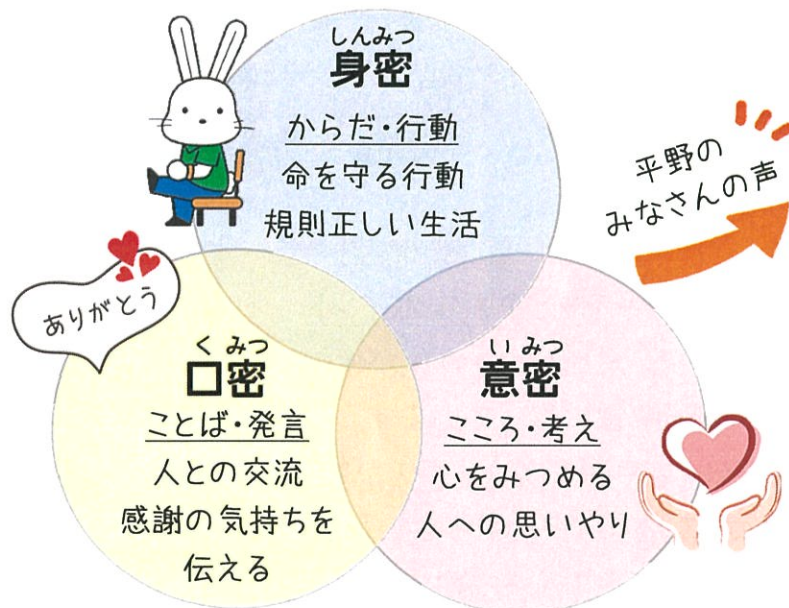
感染予防のために、『密閉・密接・密集』の三密を避けてお過ごしと思います。

積極的に生活に取り入れてほしい、こころの免疫力を高める『三密』をご存知でしょうか。

仏教の教えの中に『身密(しんみつ)・口密(くみつ)・意密(いみつ)』の三密があります。

『身密』はからだ・行動、『口密』はことば・発言、『意密』はこころ・考えを指します。

からだの状態や行動、ことばを正しく整えれば、おのずとこころも整えられ、こころ穏やかに
元気に過ごすことができるそうです♪



身密

- ・健康を考えて散歩を始めました。
- ・ももりん体操が始まったら参加しようと思う。
- ・はな金いきもも会が始まりましたよ！
- ・畑で野菜作りがんばってます！

口密

- ・ちょっとしたことでも「ありがとう」を忘れないようにしています。
- ・1対1のおしゃべりは続けてます。
- ・会えない分、電話で交流してます！
- ・入院した友人を電話で励ました。

意密

- ・本を読んで、自分を見つめ直しました。
- ・心配な人や気になっている人には電話したり、ちょこっと顔を出して体調を確認しています。
- ・1人暮らしの人におすそ分けをしました。バラのお返しをもらって嬉しかった♪



こんな時だからこそ、人とのつながりを大切に...



人と人は近くにいらなくても、こころではつながっています。

距離の三密を避け、今回お伝えしたこころを通わせる三密を取り入れてみてください。

自分だけでなく、相手のこころの健康にも良い影響を与えます。

コロナによって生まれる孤立を防ぐことで、安心して過ごすことができる地域になりますね♪

みんなでこころの免疫力を高め、元気に過ごしましょう！



平野の素敵な宝物紹介



いつもと変わらない…いつもと同じ木々や花々を眺めると…ほんと気持ちが落ち着きます。畑にも、さまざまな野菜が芽吹きはじめてきました。みなさんの畑の様子はいかがでしょうか？畑仕事は、素敵な宝物！

今回は、平野地区町内会連合会 会長 白井秀男さんご夫婦の畑「白井農園」におじゃまさせていただきました。

畑で体を動かして 家族と地域の元気も支えます

「白井農園」では、地域の農家さんたちに作り方を教えてもらい、研究しながら20種類以上の野菜を育てています。野菜作りの大変さやおいしさを丁寧に教えてくれました。まるで野菜博士！

畑の中を行き来するだけでも足腰が鍛えられるほど広い畑。近所へのおすそわけ、孫たちとの収穫、友人との会食…そんな楽しい時間を思い浮かべながら畑仕事をしています。



採れたて人参を
ガブリ！



あま〜い

キラッと♪お宝ポイント

- ✧暮らしの中で、人と人とのつながりを活かした、元気はつらつ生涯学習になっています。
- ✧「おすそ分け」で顔が見え、声をかけ合うご近所付き合い。地域のつながりを切らない秘訣です。
- ✧体を動かし、相手の心も動かす白井さんご夫婦。野菜が実るたびに、家族や地域の絆が深まりそうですよね。



さやえんどう＆
サンチュを収穫。

コツがあります！
むずかしい…

