



# きいてみよう！いってみよう！！

## 雪かきから広がる、まちのやさしさ



冬になると、毎日のように雪と向き合う私たち。

自宅前の雪を片づけるのは当たり前だけど、ほんの少し広めに雪をはねたり、歩道まで道をつけてあげたりすると、それだけで誰かの助けになります。

そんな「ちょっとした親切」が町のあちこちに広がれば、自然と助け合いの輪が生まれて、みんなが安心して暮らせるまちになるんです。

### できることを、できる分だけ

助け合いに、大きなことをする必要はありません。無理なく、自分にできることを少しだけ。それが誰かの生活の支えになります。

- ・ 玄関前をいつもより広めに雪かきする。
- ・ 歩道まで道をつけてあげる。
- ・ 「おつかれさま」と声をかける。

そんな親切の種をみんなでまけば、安心して暮らせる地域が育っていきます。



### あの冬に教わったこと

下川に引っ越して初めての冬。玄関が開かないほど雪が積もって困っていたら、お隣のおじさんが助けてくれました。

「仕事から帰ったら残りは自分でやれよ」と言いながら、自宅前から大きな道まで一本道をつけてくれるようになったんです。

助けてもらってばかりでは申し訳なくて、お隣さんの分まで雪かきをしたり、お酒好きなおじさんにお酒をプレゼントして一緒に飲んだり。

そうやって交流するうちに、一人暮らしの不安も和らぎ、

下川での暮らしのコツをたくさん教えてもらいました。

この経験からわかったのは、「地域で暮らす安心は、住民同士の助け合いから生まれる」ということでした。



### 少しの親切が、まちを支える力になる

ちょっとした親切が町のあちこちに広がれば、自然と助け合いの輪が生まれて、まちがもっとあったかくなると思います。

気張らず、無理せず、自然に――

互いが支え合えるやさしい町になるといいですね。



### みんなで思いやれる家族のようなまち下川町！

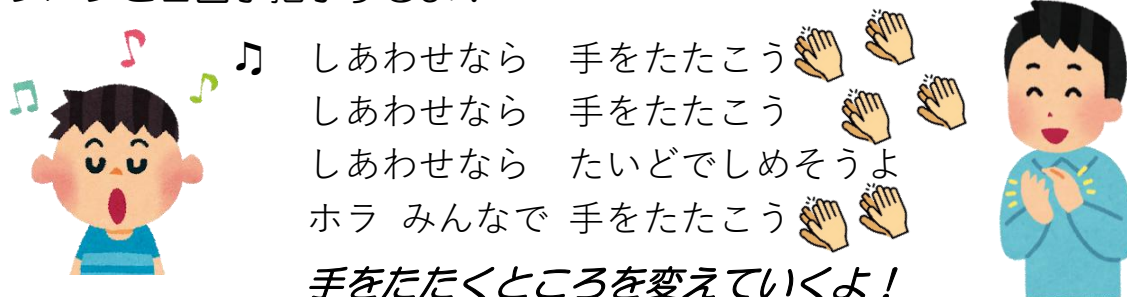
問い合わせ 下川町社会福祉協議会 総合福祉センター「ハピネス」内  
 電話 4-3123 担当：支援コーディネーター



子どもの言い間違えたら可愛い事！でも、大人になって言い間違えたり、言葉につまったり、言いたいことが出てこなくなったりすると、「はあ、ダメだなあわたし…」と、ショックを受けますよね。だから、苦手なことや難しい事にも消極的に…逆に、戸惑って困って、苦手なことに間違いながらチャレンジする事が、脳のシナプスを活性化することがわかっています。間違えて戸惑って、笑って楽しんで脳を活性化していきましょう！

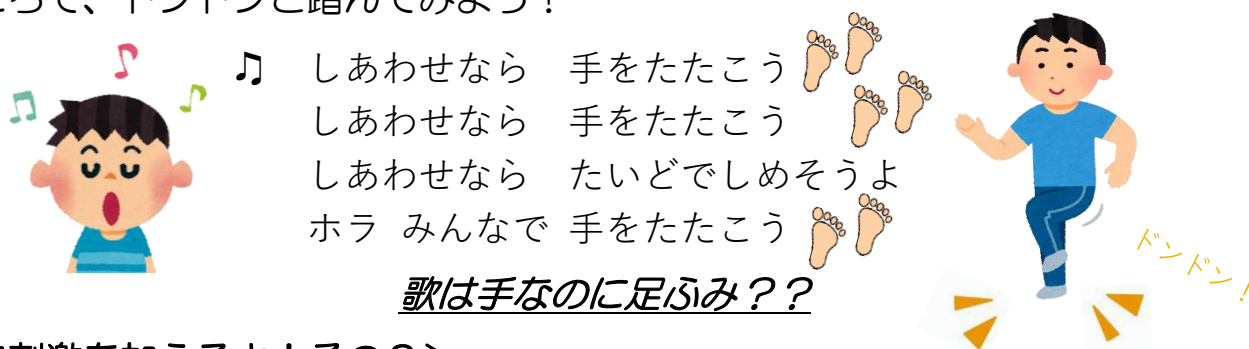
### <基本動作>

「しあわせなら手をたたこう♪」を歌ってみましょう！手のイラストのところで、パンパンと2回手拍子するよ！



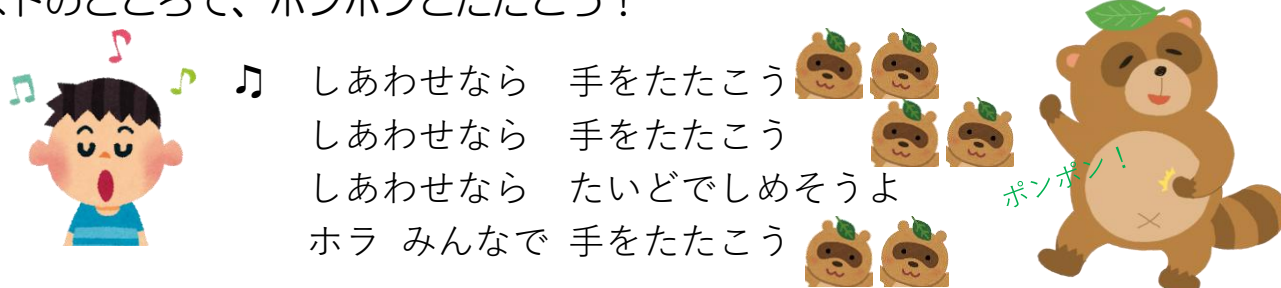
### <脳に刺激を加えるよ！その1>

歌の歌詞はそのまま歌いながら、足をドンドンと2回踏みます！足のイラストのところで、ドンドンと踏んでみよう！



### <脳に刺激を加えるよ！その2>

歌の歌詞はそのまま歌いながら、おなかをポンポンと2回たたきます。たぬきのイラストのところで、ポンポンとたたこう！



### <脳に刺激を加えるよ！その3>

歌の歌詞はそのまま歌いながら、手→足→お腹の順にたたくよ！

