



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りました。

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

ちょっとの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



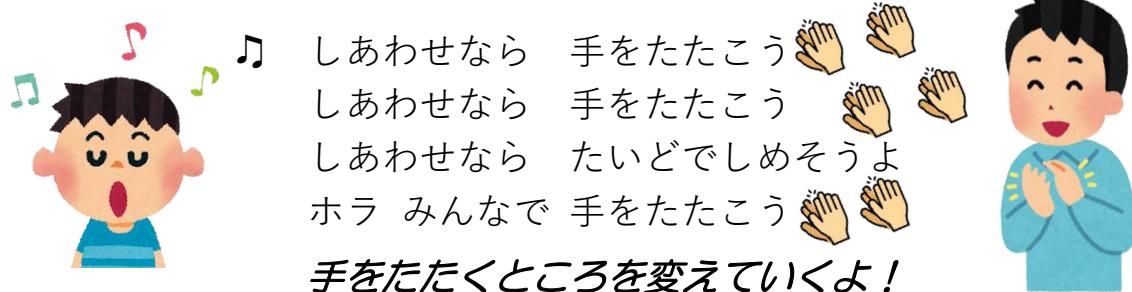
シナプソロジーで体操！

その72「しあわせなら手をたたこう」

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、言葉につまつたり、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！

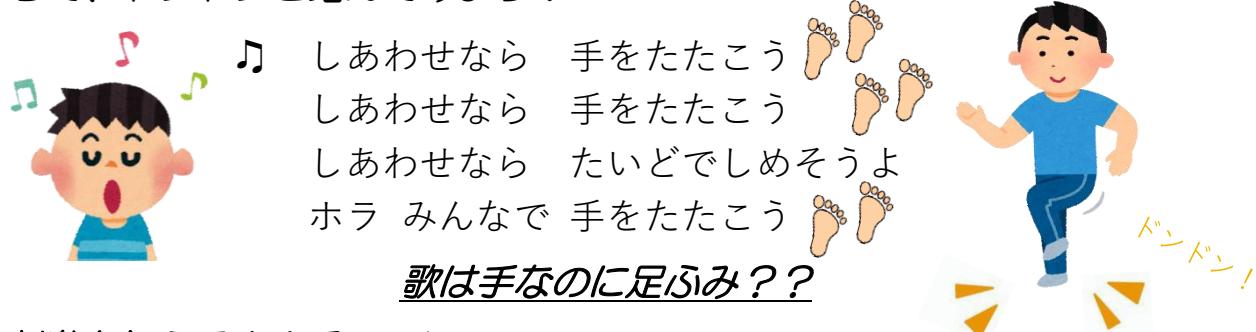
<基本動作>

「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！



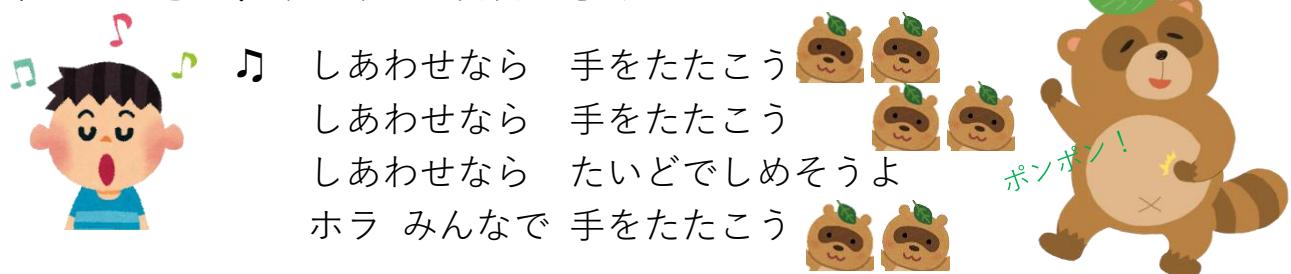
<脳に刺激を加えるよ！その1>

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！

