

り楽りハ アイズ新聞

No.0009

2019年3月発行

～切手・ベルマークありがとう～

ボランティアサークルは、「身体が自由に動かなくても参加できるボランティア活動」として発足、2019年1月で第30回目の開催となりました。皆さんからの1枚1枚、心のこもったご協力とご参加で、たくさんのお気持ちを届ける事ができました。2019年も引き続き集めて参りますので、どうぞよろしくお願い致します。



〈2018年集計結果〉

使用済み切手	988g (988円相当)
未使用切手	132円分
ハガキ	2,720g
ベルマーク	3035.9点分

皆さんから頂いた使用済み切手やハガキは東ティモールでの学習雑誌となり、ベルマークは新座市立西堀小学校へお届けしています。



西堀小学校 4年1組のみんなより
お礼のお手紙が届きました！

「お手紙の書き方」を授業で勉強したとのこと。心のこもったお手紙が届きました！さすが4年生！丁寧なお手紙やユーモアたっぷりなお手紙も！読みながら、みんなみんな笑顔いっぱいになりました！



4年1組のみんな！
お手紙、ありがとう♡！

フレイル（心身の脆弱）

今、社会問題化しています！

予防に、大切な事！

- ◆ 栄養
- ◆ 運動
- ◆ 感染症予防
- ◆ **社会参加の促進**
- ◆ 口腔機能の維持
- ◆ お薬管理

今回の注目は「**社会参加**」！

心も身体も、元気を保つためには社会とのつながりがとても大切です！ここで、各地域で活躍している町内会長さん・自治会長さんより一言頂きました！



880世帯の我が町内会は地域の絆作りが一番の目的で活動を行っています。特にシニア層の皆様には夏祭りや餅つき大会等で多くの知識や経験を若い世代に教えて下さっています。その中で、世代を超えて多くの絆が生まれています。少子高齢化の中で問題になっているお一人暮らしの高齢者には回覧板を回す事で見守りも兼ねています。お元気な高齢者にパワーを頂いています。

町田市在住・町内会長 上野 恵さん（り楽りハ所属）

私が所属する自治会は、半世紀前に造成された平均年齢80歳を超える約120世帯の超高齢社会です。自治会を中心に有志による長寿会（おしゃべり会）やカラオケ会、健康麻雀会など定期的に行われているイベントはありますが、皆さんが参加できていないのが現状です。

私達は、ひとつ約束事を作りました。「回覧板」は手渡しにしましょう。フレイル予防の初めの初めの一歩です。

所沢市在住・自治会長 青野 邦之さん（平野在宅所属）