

なんも・なんも 冬

～密を避けつつ、つながりは親密に～

皆さんいつも本誌をご覧いただきありがとうございます。本年もどうぞよろしくおねがいします。さて、2020年の今年の漢字は「密」でした。理由としては、「3つの密を避ける」などの新しい生活様式が広く根付いたことだけではなく、大切な人との関係が密接になり、つながりの大切さを再認識する機会になったという声もあったそうです。

清水寺の住職さんも、“「密」という漢字には「親しい」という意味が込められています。お互いに絆で結び合い、親密に語り合う中で、さらにしっかりとしたつながりを持っていきたい”とお話されていました。3密を避けながらも、心のつながりは親密になるよう、今出来るつながり作りを、私達生活支援推進員がお手伝いさせていただければと思います。落ち着いてまた皆が集える日が1日でも早く訪れることを願っております。

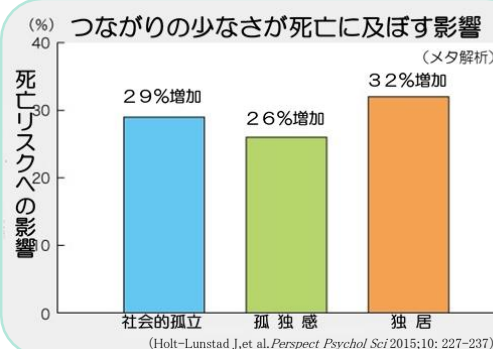


元気に長生きする秘訣= 人とのつながり

●2018年にイギリスでは世界初の孤独問題担当国務大臣
(英: Minister for Loneliness)が任命されたそうです!



医療関係者や社会学などの学者たちも孤独、孤立、隔離、などが人間の寿命にどのような影響を及ぼすのかを以前から研究しており、右のような結果も発表されております。



人と人がつながり、誰もが地域で安心して住み続けられるために大切にしたい3つのこと。合言葉は「みつお」!!



①おしゃべり(会話、交流)

～人と会って楽しくお喋りをして笑い合う
▶脳が活性化され、認知症予防に!

②おでかけ(外出)

～お散歩や買い物などのちょっとした外出でもOK
▶「きょうよう」と「きょういく」を大切に!
“今日用がある” “今日行く場所がある”

③おせっかい(支え合い)

～そっと見守る、互いに気に掛け助け合う
▶自分自身の生きがいにもなる!

