

# このボランティア情報紙 このひらに

できることから始めよう  
このひらサイズの仲間と  
このひらサイズのボランティア  
それは、自分のために  
いつかきっと、みんなのために

## 品川第二支え愛・ほっとステーション



## 地域交流会を開催しました！



令和4年5月27日(金)、「品川第二支え愛・ほっとステーション地域交流会」を開催しました。

当日は、支え愛・ほっとステーションに登録してくださっているボランティア(地域支援員)、高齢者クラブの会長・会員の皆様、民生委員の皆様にお集まりいただきました。

講師は、明治安田生命保険相互会社の足立さん。「睡眠と健康の知恵袋講座」と題して、よい睡眠とは何か、また、よい睡眠をとるにはどうしたら良いかを一緒に考えました。睡眠は、過去や他人と比べるものではないこと、今の自分自身に最適な睡眠を見つけることが大切ということをお話いただきました。



講義のあとは、グループごとに、日常生活の中で元気に暮らすための工夫についてお話ししていただきました。「毎朝ラジオ体操をしている」「お散歩を日課にしている」等の声があがりました。高齢者クラブに入会しようかしら?と興味をもってくださった方もいらっしゃいました。

今後も、品川第二地区がどんな方でも安心して健康に生活できる地域になるように、地域の皆様と一緒に考えてまいります。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。





## 俳句（明正クラブの皆さん）

徒いたずらに掛軸揺るる 夏座敷 天野 輝子

明るくも冥くらくも卵の花 腐くたしかな 井原 穂子

一ト日みな 自分の時間 昼寝かな 貝塚 明雄

空蟬に 葉雨水たまり 透きとほる 境 洋子

思い出は 遠くにありて 柿若葉 堅田 秀子

波頭 立ちしところに おとり鮎 佐藤 征子

後もどり 出来ぬ瀬戸際 かたつむり 中野 豊彦

頼朝の 岩屋沁み出る 山清水 桧山 とり子

夏来たる 黒部立山 いざ旅へ 堀江 莊平

## 俳句（浅間台俳句会の皆さん）

人生の 最後の砦とりで 藤寝椅子 松本 まり子

梅雨寒や 膝を抱えて 物思ふ 石川 吉平

木下闇 黒を塗らず 闇を描く 加藤 紀子

短夜や 端しよって夢の 終りけり 佐野 偕子

諍いさかいを 掻き消す程に 五月雨るる 間宮 晴美

支え愛・ほっとステーションから、

## 救急代理通報システムのお知らせです

### 救急代理通報システムとは？

もしもの時に備えて、救急代理通報装置を取り付け、緊急時には、警備会社へ通報することにより、警備員が24時間いつでも駆け付け体の具合に応じて救急車を呼ぶなど、高齢者世帯の方の在宅での暮らしの安心・安全を提供します。

- 対象となる方 65歳以上の一人暮らしの方または65歳以上のご家族世帯
- ご利用料金 300円もしくは1000円

※介護認定を受けている方は、在宅支援介護センターにご相談下さい。

**詳細は、お電話にてご相談ください**



支え愛・ほっとステーションは「高齢者の身近な福祉の相談窓口」です。  
どうぞお気軽にご相談ください♡



品川区社会福祉協議会 運営

品川第二地区 支え愛・ほっとステーション

品川第二地域センター内（南品川5-3-20）

☎ 03-6433-0441（月曜～金曜：9～17時）

2022年 夏

品川第二地区

支え愛活動連合会発行

電話 03(3472)2000

FAX 03(3472)2058