



春よこい!

《談話室便り》

24年3月 No.1

発行 随時

2月6日から、談話室に支援員が常駐しています。談話室は15畳あり少しは広い空間になっております。部屋の中はテーブルを配置しイスに腰掛ける事が出来ます。

本やパソコン（インターネット接続）、少しですが小さな子供さんのおもちゃもあります。日が長くなったとは言え、まだまだ寒い日が続きます、仮設住宅は狭く不自由な事も多いと思われ、チョットのぞいていっぶく（一休み）して下さい。

部屋を暖めてお待ちしております。（コーヒーとお茶のサービス有り。時々、お菓子も）

【談話室が開いている曜日と時間】

★月曜日～金曜日（土日と祝祭日は休み） 8時30分～午後5時30分

《最近のニュース》

- 被災した企業も徐々にではありますが再開され、鶴住居の工場では大槌の方々もたくさん働いているとの明るい報道がありました。
- 公営住宅の建設予定地が決まったと新聞に出ていました。



防風ネット修理

2月12日（日）、夜の強風で浄化槽と受水槽の防風ネットに被害がありました。

13日（月）、保守管理センターに電話して、17日（金）に修理して頂きました。

なお、応急処置は住民の方にしていただきました。

施設の不具合は保守管理センターへ！

☎0120-766-880



ある日の屋下がりの会話

- ・Aさんが、昔、姑さんに〇〇さんこれあげると言われた話をした。
- ・そこで、大先輩のBさんが「あんたは幸せだね」自分は名前と呼ばれたことが一度もない、最初はお母さんで、次は、おばあさん！
- ・他の数名の女性方も「カアサン」から「バアサン」
- ・異口同音に一度でいいから、名前と呼んで欲しい
- ・Cさんは、旦那もいなくなったしもう呼んでくれる人もない など等

家族の皆さん！時々、お母さん・おばあさんではなく、名前と呼んであげて下さい。

《女性のホンネ》

談話室から

支援員も本格スタートから3週間が過ぎ、団地の皆様の顔と名前も覚え、お声を掛けて頂くようになりました。

先日、団地の方から「しばらく留守にするので宜しく」また、別の方は「申告に行きまして昼には帰る」と声をかけていただき少し団地の仲間入りできた気分になりました。

私達は団地内で困っている事などについて自治会や個人の皆様のお役に立てればと思っております。

ご用の際は「談話室」に気軽にお声を掛けて下さい。

「爪もみ療法」でこころ・からだの悩み改善!!

爪の先には「自律神経」のネットワークが集中しているそうです。そこを反対の手の爪の先端で強く押し刺激することで「副交感神経」の働きが強くなり、からだはリラックス状態になります。

すると、こころの緊張がとれ、気持ちが楽になり、また、指によって様々な症状を和らげる事が出来ます。



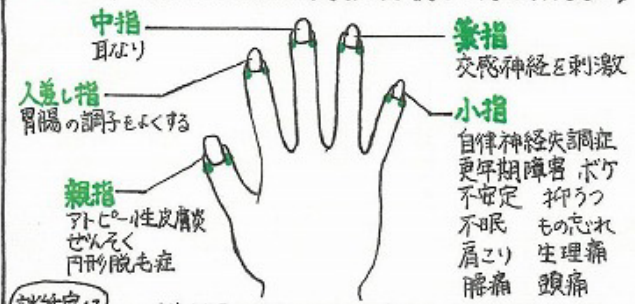
さあ みんなも やってみよう!!

《方法》
○1日 2~3回
○1押し 20秒ずつ

※効果がでるまで1ヶ月程度

★ポイント★副交感神経が働く、就寝前に行うと、よりリラックスできます。

●●の部分も反対の手の親指と人差し指で挟むようにして押し込む



談話室にあるので、講談社「治す・防ぐ・若返る 健康医学事典」より読んでみてね!!

3月の「談話室」使用予定

1日（木）	おひなさま会準備	16日（金）	お茶っこ
2日（金）	おひなさま会	20日（火）	お茶っこ
	民生員会議	22日（木）	健康相談
4日（日）	刺子（取材）	23日（金）	お茶っこ
6日（火）	就職支援相談会	25日（日）	小枕町内会
	お茶っこ	26日（月）	お茶っこ→27（火）変更
7日（水）	健康相談	27日（火）	らくらく体操
9日（金）	お茶っこ	28日（水）	移動図書
12日（月）	お茶っこ→13（火）変更	30日（金）	お茶っこ（刺子）
14日（水）	移動図書		