

すなやま支援員

VOL.33

だより



令和3年2月 発行

発行者:砂山地域集落支援員 阿部久美子

拠点施設:ぎよぎよかい めてたや

住所:塩谷1181 電話・告知端末:62-7273

昨年末から今年にかけて、たくさんの降雪があり、毎日雪かきで大変ご苦労されたことと思います。塩谷集落は、海の側なので雪が積もるより、吹き飛ばされることが多いのですが、今年は勝手に違い、朝晩の雪かきが日課となりました。幸い雪はさらさらと軽く、玄関から道路までの敷地も狭いので、すぐ片付けられるのですが、雪の置き場所に困り、近所の空き地に排雪させていただきました。農家をしているお家だと、敷地が広いので、雪を置く場所がたくさんあっていいなと思ったのですが、敷地が大きい＝玄関から道路まで距離があるので、たくさん雪かきしなきゃいけないだなんて思って猛省しました。皆さまご自愛ください。



二十三夜様～にじゅうさんやさま～



下弦の月

二十三夜様とは・・・

民間信仰の一つで、月を信仰の対象として、仲間が集まり飲食をし、お経などを唱え、月を拝み、悪霊を追い払う月待行事とのこと。

二十三夜は、月齢では「下弦の月」のことで、月が出る時間がほぼ午前零時で、その時刻と幻想的な月の形が信仰と重なったのではないかとわれています。

二十三夜は『勢至菩薩(せいしぼさつ)』を本尊として祀っています。勢至菩薩は“智慧(ちえ)の光を持っていてあらゆるものを照らし、すべての苦しみを離れ、人間をはじめとするすべてに生き物に限りない力を得させる菩薩といわれています。人々が集い、行動や飲食を共にし、安心立命、無事息災を祈ったそうです。人々の交流や情報交換の場として、飲み食いしながら打ち解けて話す場として、地域社会の運営に重要な役割があったようです。

最近ではコロナ禍で集まったりする機会も減っていますが、交流したり打ち解けて相手思いやる気持ちは現代でも大切なことのように思えます。

認知障害は予防が可能になってきました！

エムシーアイ

軽度認知障害（MCI）

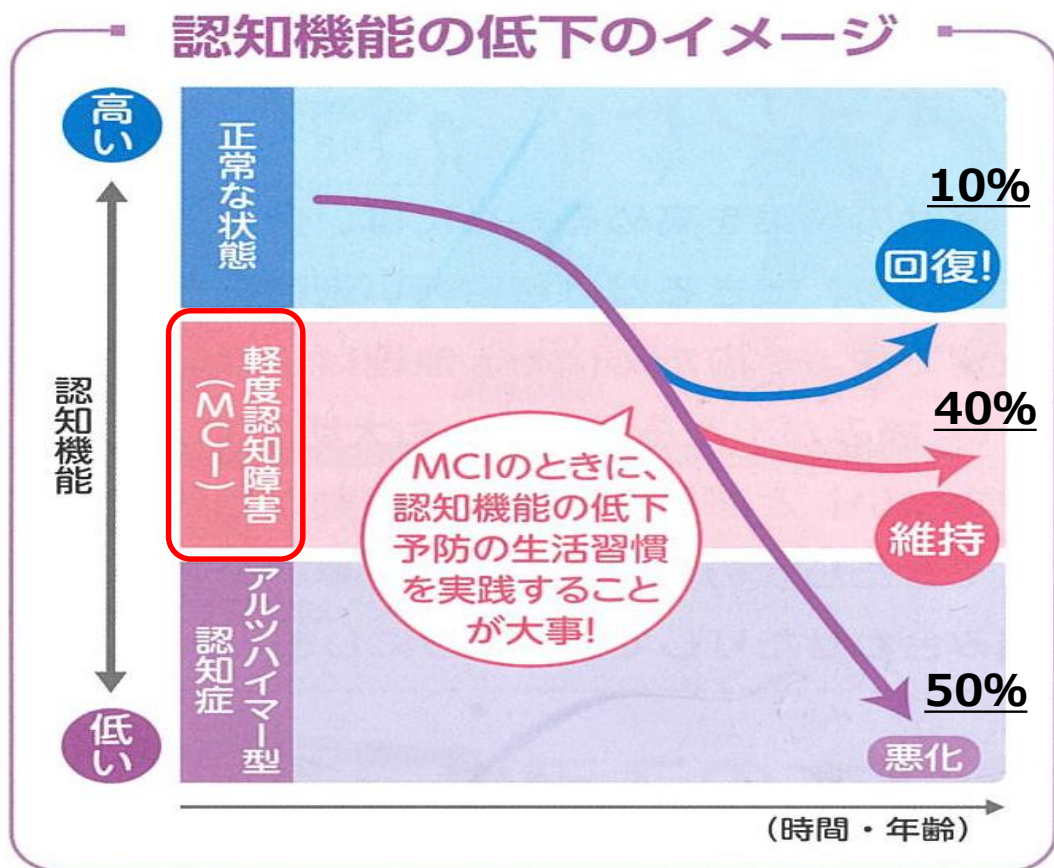
食事、入浴、トイレなどの日常生活はできるが

物忘れが増えた
簡単な計算ができない
慣れた仕事の手順がわからない

えっ！これって認知症？
(不安！！)

あきらめなくても大丈夫です！

軽度認知障害の段階なら正常な状態への回復も可能です ☺



★軽い障害の状態を放置せず、食事・運動などの生活習慣の改善で認知機能の維持・改善が可能なんです！

次回パート3では食事についてお知らせします！

相談・問い合わせ
神林支所地域振興課
地域福祉室 TEL66-6113

すなやま支援員だよりについてご意見、ご希望がございましたらお気軽にお問い合わせください。
メールアドレス sunayama-shien@sea.plala.or.jp