



風薫る5月、皆さまにはお変わりなくお過ごしでしょうか。緊急事態宣言の中ですが、運動不足にならないよう、近くを散歩しました。(マスクもお忘れなく)日本晴れの空の青、白い雲、たんぽぽの黄色、つつじの赤、菖蒲の紫と、まるで五色幕のような美しさで自然は輝いていました。

今年、孝道山のカレンダー表紙に、仏教五色が掲載されています。紫は禅定(心乱れず穏やかに力強く生き抜く)、黄色は金剛(豊かな姿で確固とした揺るぎない性質)、赤は精進(大いなる慈悲心で人々を救済するのに止むことがない)、白は清浄(清浄な心でもろもろの悪業や煩惱の苦しみを清める)、橙は忍辱(あらゆる侮辱や迫害、誘惑などによく耐えて怒らない)。今、仏教的な生き方の中に心穏やかに生きるヒントがあると教えさせられました。

今月から、「マイトリーヘルプサービス・ほっとライン」を毎月お届けします。皆さまの安心な生活、元気への応援、そしてステイホームのお役にたてれば幸いです。内容は、健康・介護・福祉に関する情報や、今の状況に応じた情報の提供をさせていただきます。



・ ・ ・ スタッフからのコメント ・ ・ ・

◎鈴木 孝道山のご信徒は、皆様お元気です。朝詣りのお経はじめました。パソコンスマホ、ホームページからもどうぞ。

◎矢作 ほっとラインは、皆様とのご縁と絆。安心と穏やかな生活へのサポート！再会を心から祈っています。

ニメンハオマ
◎福島 你们好吗？お元気ですか。いまこそ在宅の時間、家族との時間を楽しんで頂きたいです。

◎坂元 皆様、お元気ですか。家で、マスク作り、粘土フラワーに取り組んでいます。また、サロンでお話しましょう。



マイトリーヘルプサービスよりお知らせ

1、5月31日まで在宅勤務の為、事務所は閉室しております。

介護相談、お問い合わせ等
孝道山の受付までご連絡
下さい。045-432-1201

矢作より折り返し

お電話させていただきます。



2、サポート会員のご案内とお願い
マイトリーヘルプサービスの活動
に賛同。支援、応援者。年間 2400 円
※矢作までご連絡下さい。

3、こころの相談室を開設しました。
心理の専門スタッフが対応します。

※メール予約：yahagi@kodosan.or.jp

暑くなってきました。脱水に注意！

のどの渇きを感じなくても こまめに水分を補給しましょう

1、成人で1日の食事から1リットル、
飲み物からは1.2リットル以上補給。

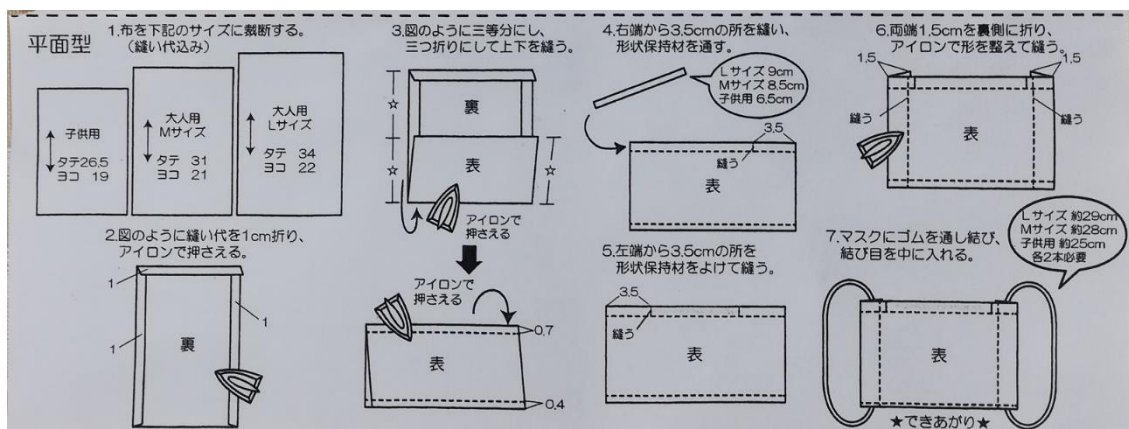
2、定期的に、コップ1杯の水分を補給。

3、手元に置いて飲む習慣。

4、毎回の食事にも工夫、汁物、水分を含
んだ食材、食後、おやつに果実がすす
め。ビタミンミネラルもとれます。
暑さに慣れていないこの時期、特に
気をつけて下さいね。



参考：ガーゼ(布マスク)の作り方・平面型 ※マスクが買えなくて困っている時に応えて



参考：ガーゼマスクの洗い方

■準備するもの：洗いおけ、衣類用中性洗剤、使い捨てのゼリースプーンなど、ゴム手袋、清潔なタオル

1、ゴム手袋をする。水2ℓに使い捨てスプーン1杯(ゼリースプーンなど)でかき混ぜる。

マスクを10分ひたす。やさしく押し洗いする。ゴシゴシ洗わない。洗った水は捨てる。

3、水を流しながら、おけに水をためて、水の中で振り洗いする、よくすすぐ。これを3回繰り返す。

4、清潔なタオルに挟んで水気をとる。

5、陰干しで自然乾燥してください。 ※1日1回のお洗濯がおすすめです(柔軟剤は使わない)

発行：マイトリーヘルプサービス

メールアドレス：yahagi@kodosan.or.jp

孝道山受付：045-432-1201

孝道山ホームページ <http://www.kodosan.or.jp>