

## 下権現堂仮設住宅便り

平成25年3月1日

朝の寒さはあるものの、日も長くなり、春もそこまで!と感じる今日この頃、皆様おかわりなくお過ごしでしょうか。2月20日には毎月行われている、私達支援員の全体研修会がありました。今回は、二戸市出身の五日市剛先生による講演があり、とても良いお話なので紹介いたします



### 「ツキを呼ぶ魔法の言葉」

嫌なことがあったら  
すぐに自分に「**ありがとう**」と言いなさい  
すぐに言うと不幸は続かないし、  
必ず良いことが起こるから



逆に嬉しいことや楽しいことがあったら  
「**感謝します**」と言いなさい。  
そう言うとまたそう言いたくなることが起こるから

自分の口から発する言葉が自分の人生を創る  
そうです。言ってみませんか

防災を考える！  
キーワードは  
「近助」

### 「近助」の心得 五箇条

- ・ 避難判断は、臨機応変に
- ・ 子どもたちにも意識づけを
- ・ 飲み会やお茶会を訓練に
- ・ 元気なうちは助ける側に回ろう
- ・ 遠い親戚より 近くの他人

### 今月の予定 健康相談

3月12日 (火) 午前11時～ 談話室  
3月27日 (水) 午後 1時30分～ 談話室  
暖かくなってきましたが、体調管理に気をつけてお過ごし下さい