



あさがお通信は、民生委員が皆様のお宅を **訪問する端緒** となることを願っています

今年も高須・八雲神社の夏祭り（7月7日）に参加しました。暑い中、体は”くたくた”でしたが、神輿を担ぐ人と、巡行を迎える人が一つとなる楽しい半日でした。終わって「来年もお願いします」と言葉を頂き、来年も元気に参加する事を目標にしたい。

1年先（近い将来）を目標とするには、「**休養**」、すなわち、「休む」と「養う」の必要性が説かれています。

「休む」：心身の疲労を癒して、元気な状態に回復させることで、特に睡眠、眠れる環境を作ることが重要です。

「養う」：物事に積極的な気持ちになれるように、身体的・精神的・社会的な面で健康な生活が習慣となっていること。

運動で言えば、真夏でも、早朝や夕方の涼しい時間に行くなど、習慣となっていることです。

もう一つ重要なのが、心身の「**治療**」です。年を重ねれば、誰しも病の一つや二つはあります。治療は専門家に相談して、**あきらめない**が大事です。

体に痛みがあれば、体も休めないし、積極的な気持ちにはなれません。かといって何もしなければ、直っても、動けない体になる場合もあります。

自分の体なのです。楽しい生活を目指し、休養・治療について、もう一度考えませんか！



2024年高須・八雲神社の夏祭り



休養のイメージ

