

No.131

# 令和5年3月号 てとて



発行元:社会福祉法人 福島市社会福祉協議会

所在地:福島市森合町10番1

福島市保健福祉センター2F

TEL:024-533-8881

FAX:024-533-8879

E-mail:f-fukkou@f-shishakyo.or.jp

明るい光に春を感じるよう  
になりました。

かたくなった身体をほぐして、  
ワクワクしながら新しい季節を  
待ちたいものです。

今月もお元気で!



1月25日の「てとて」は、雪の中での開催となりました。  
参加された皆さまの様子です。

クイズやポッチャ風  
レクリエーションを  
楽しみました☆



## ホッとサロン「てとて」のご案内

※会場などお間違いのないようお越しください

ホッとサロン「てとて」は  
福島市内に避難されているかたの  
集いの場として

毎月1回 第4水曜日  
9:30~11:30

に開催します

### ★3月22日【近藤美智子先生の音楽療法】

会場:ウエディング エルティ1階 スクエア

住所:福島市野田町一丁目 10-41

電話:024-535-6188

開場:9:30

持参物:お手玉・手ぬぐい(または薄手のフェイスタオル)



### ★4月26日【自分をいたわるセルフケアのすすめ】

会場:福島テルサ 3階 大会議室「あぶくま」

住所:福島市上町4番25号

電話:024-521-1500

開場:9:30

講師:福島県立医科大学 医学部 災害こころの医学講座  
准教授(公認心理師) 瀬藤 乃理子氏

協力:ふくしま心のケアセンター 県北方部センター



血圧測定・健康相談  
コーナーもあります!

\*\*\*お願い\*\*\*

当日は、各自、飲み物持参・不織布マスク着用でご参加ください。

会場への入場の際には、検温と手指消毒にご協力ください。

会場内への入退場の際には、一定間隔を確保するため、職員がご案内いたします。



声を出して歌いましょう！



音楽は「記憶の扉を開けるカギ」ともいわれており、脳が活性化するとされています。何より気持ちが明るくなりますし、子どもの頃に覚えた歌も、大人になって歌うと、新たな発見があります。

美しい日本のことばを声に出して語り、柔らかな気持ちで春を待ちましょう。

## 月 冬の夜

1. ともしび近く 衣(きぬ)縫う母は  
春の遊びの 楽しさ語る  
居並ぶ子どもは 指を折りつつ  
日数(ひかず)数えて 喜び勇む  
いろり火はとろとろ 外は吹雪
2. いろりの端(はた)に 縄なう父は  
過ぎし戦の 手柄を語る  
居並ぶ子どもは 眠さ忘れて  
耳を傾け こぶしを握る  
いろり火はとろとろ 外は吹雪

## 月 花

1. 春のうららの 隅田川  
上り下りの 船人が  
櫂(かい)のしずくも 花と散る  
眺めを何に たとうべき
2. 見ずやあけぼの 露(つゆ)浴びて  
われにももの言う 桜木(さくらぎ)を  
見ずや夕暮れ 手をのべて  
われ差し招く 青柳(あおやぎ)を
3. 錦おりなす 長堤(ちょうてい)に  
暮るれば昇る おぼろ月  
げに一刻も 千金の  
眺めを何に たとうべき

## 月 とんがり帽子

1. 緑の丘の赤い屋根  
とんがり帽子の時計台  
鐘が鳴ります キンコンカン  
メエメエ子山羊(こやぎ)も ないてます  
風がそよそよ 丘の上  
黄色いお窓は おいらの家よ
2. 緑の丘の麦畑  
おいらが一人でいる時に  
鐘が鳴ります キンコンカン  
鳴る鳴る鐘は 父母(ちちはは)の  
元気でいろよと 言う声よ  
口笛吹いて おいらは元気
3. とんがり帽子の時計台  
夜になったら星が出る  
鐘が鳴ります キンコンカン  
おいらは帰る 屋根の下  
父さん母さん いないけど  
丘のあの窓 おいらの家よ
4. おやすみなさい空の星  
おやすみなさい仲間たち  
鐘が鳴ります キンコンカン  
昨日にまさる 今日よりも  
明日はもっと しあわせに  
みんな仲良く おやすみなさい