

ふれあい郵便



六月号

もう六月といふのになかなか暖かくなりませんね。

寒さに負けず、佐呂間町の芝桜は満開をむかえ、百年広場では、パークゴルフやゲートボールをしている姿が見受けられます。また、庭で畑仕事を始めた方も、たくさんいらっしやると思います。

畑で野菜を育てるには、土を耕し、天候に合わせて水をあたえたり、成長に合わせて肥料をほどこしたりと、大変な作業です。

しかし自分で育てたおいしく新鮮な野菜は、買った野菜とはひと味違いますし、何よりも自分でつくる楽しさはひとしおです。

さらに最近は「畑仕事は長生きの秘訣」と言われております。

長寿全国一の長野県の調査では、農作業などの生きがいを持つことが、長生きにつながる可能性があるようです。また、作業を通して運動不足解消や、収穫した野菜を近所の方と交換するなどして、交流を深めるのも魅力の一つかと思えます。

最後になりますが、まだまだ寒い日が続きますが健康に気をつけてお過ごし下さい。またお便りします。(社会福祉協議会 佐藤 誠也)

