



皆さんお元気ですか、朝夕気温も下がり過ぎしやすく、食欲の秋となりましたが、体調は如何でしょうか。

これまでの書き手の中でも、私は人見知りぎみ：ですが民生児童委員の役目もあり、意識して出かけて行くようにしております。

月に一度、ふれあい郵便を届け、自分なりに会話して、皆さんの元気な様子を伺うと安心します。

高齢者の皆さんの活動・活躍は色々多彩であり、自営、農畜産、勤務、ボランティア、老人クラブ、寿大学、スポーツ、趣味、特技、等

スポーツ（ゲートボール、パークゴルフ、ゴルフ、冬スキー、ミニバレー）
輪投げ、卓球、健康体操、散歩、サイクリング、運動器具等

趣味・特技（家庭菜園、山菜取り、花畑、魚釣り、庭木剪定、石の加工、料理読書、カラオケ、書道、舞踊、囲碁、将棋、パソコン、デジカメ

大工、修理）※書き落とし有ります

私も（老人クラブ、家庭菜園、花畑、魚釣り、パソコン、パークゴルフ）などの趣味も知識不足ですが、教わり上達できれば、更に面白くなるでしょう。皆さんの生き甲斐として、何か一つでも参考にしてみてください。

今年は寒暖の差も激しく北海道の北部各地に大雨で大変な被害です。

町内は電線より立木が高い所が多いので停電が心配です。台風、大雨の時期なので注意しましょう。

知来地区担当 民生児童委員 伊東 嘉洋

