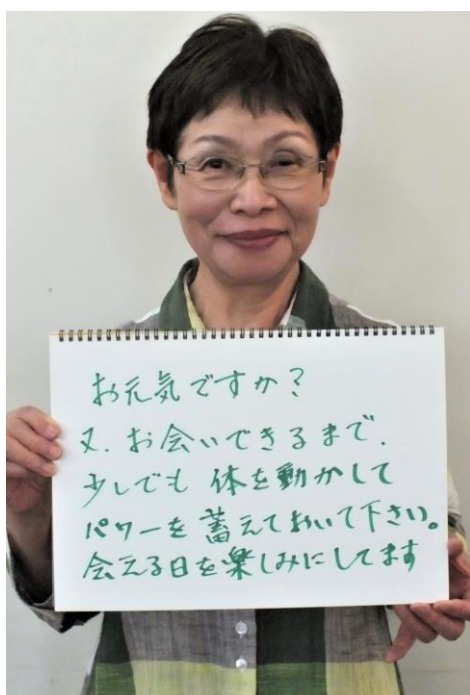
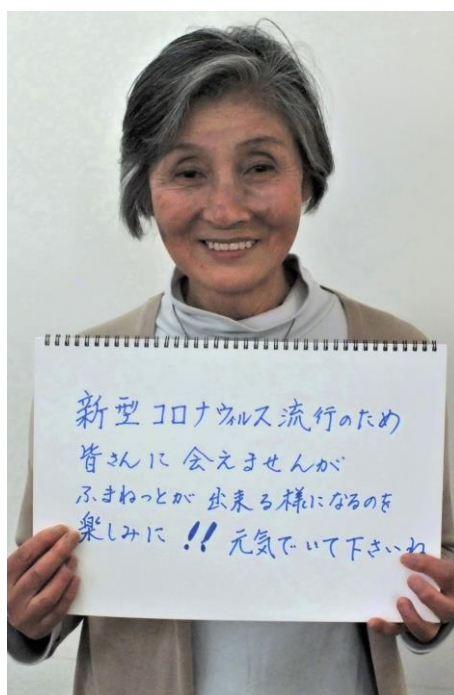


「ミンナノふまねっと」は 活動休止が続きますが・・

～また元気で会いましょう～



サポーター 宮谷内のり子さん



サポーター 敷浪 桂子さん

ミンナノふまねっと活動休止について

根室市社会福祉協議会は新型コロナウイルス感染症予防のため、市福社会館の貸館を会議・打ち合わせに限定していることなどから、同館で実施している「ミンナノふまねっと」を7月以降も当面の間、お休みさせていただきます。再開する時はこの広報誌「ささえあい」や社協だより、報道を通じて皆さまにお知らせいたします。今号ではふまねっとサポーターを代表し、宮谷内のり子さん 敷浪桂子さんから再開を楽しみにしている教室の利用者に向けてメッセージをいただきました。

市内ではふまねっと運動に限らず、休止が続いているサークルや団体も多いでしょう。ふたたび仲間と笑いあえる日のために、日々の運動を心がけ、笑顔を忘れずに過ごしていきましょう。

ささえあいの地域づくり情報誌

ささえあい

2020.6 第5号

発行：社会福祉法人
根室市社会福祉協議会
(生活支援体制整備事業)

〒087-0008

根室市有磯町 2-6

☎ 24-0381

FAX 24-0551

合い言葉は 少しでも

おせっかい



なかなかあえない

あの人に

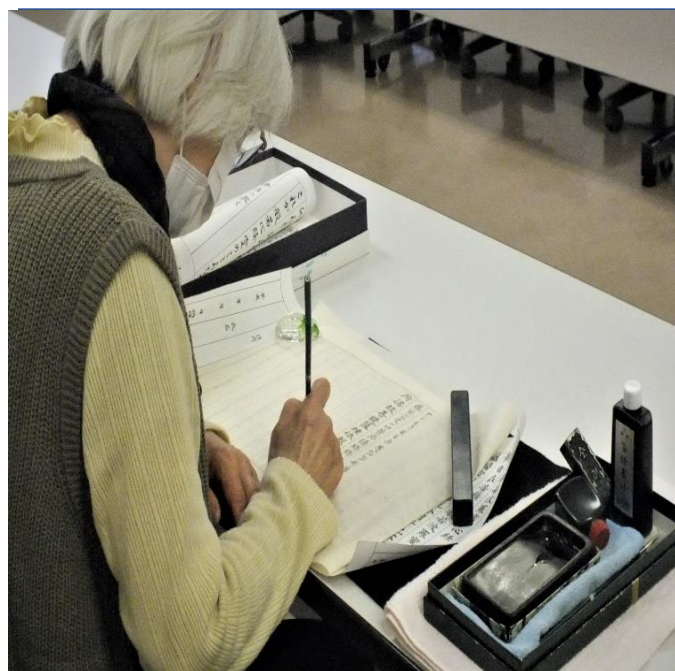
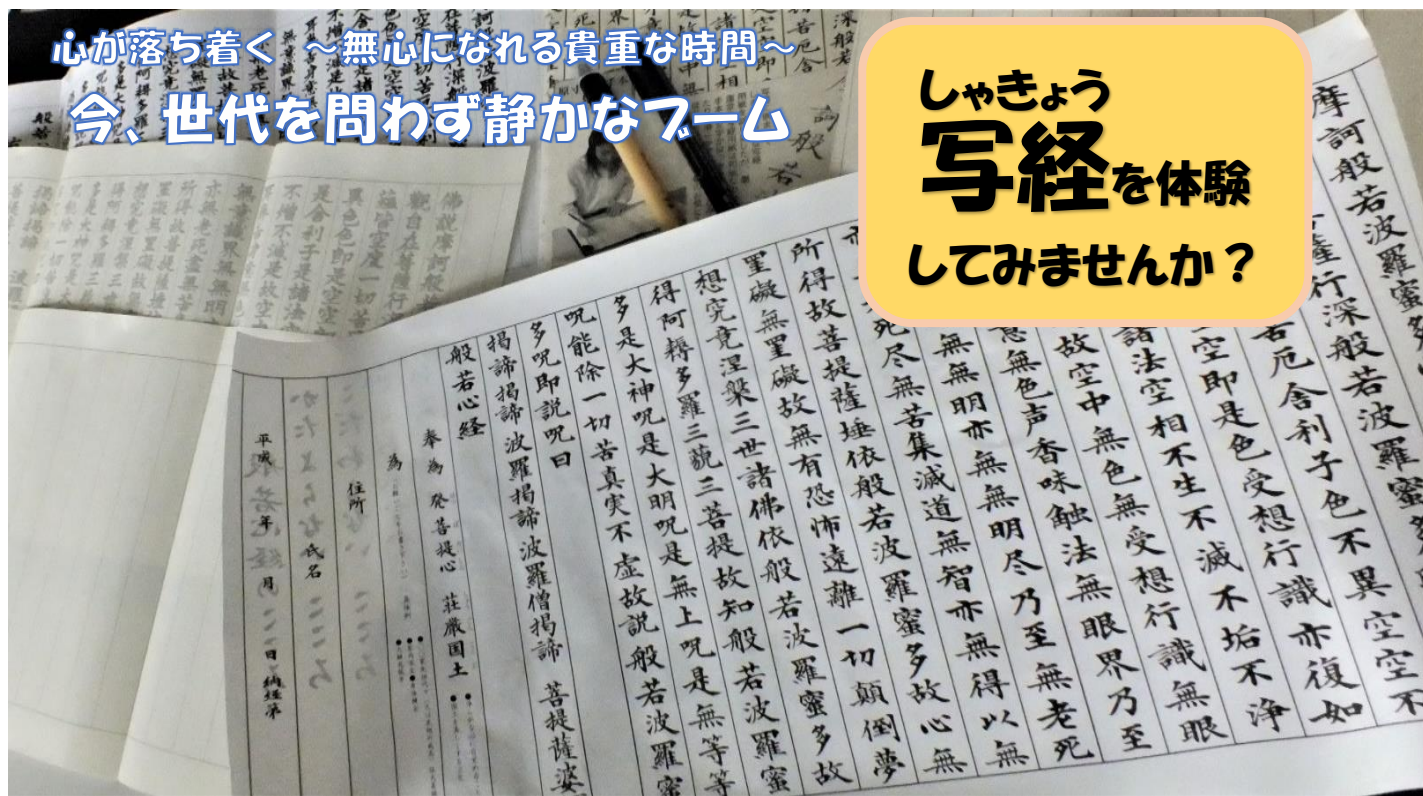
誌面からメッセージ

あなたも誌面に登場して、親しい人や仲間
にメッセージを送りま
せんか？ 声をかけあ
い励ましあって困難を
乗り越えましょう。

希望者は市社協・林
(24-0381) まで、
気軽にご連絡下さい。

心が落ち着く～無心になれる貴重な時間～
今、世代を問わず静かなブーム

しゃきょう
写経を体験
してみませんか？



写経とは、お経を書き写すこと。お経は釈迦が説いた教えを文字にしたもので、一般的な般若心経は全部で276文字あります。

写経をするのは信仰のため、故人の冥福を祈るため、心の安定を求める、文字の上達のためなど人さまざま。大切なことは一文字一文字でいねいに心を込めて書くことです。心を空っぽにして、ひたすら書いてみてください。

写経をすることでお経の心に触れ、気持ちが静まり、無我の境地に浸ることが出来ます。写経をしている時、書き終えた時の清々しさは大きな魅力。何かと忙しい現代、無心になれるひとときはかけがえのないものです。

写経を始めるには、初心者向けセットを書店や文房具売り場、インターネットなどで購入するのが一番簡単な方法です。筆記用具も筆ではなく、ボールペンやサインペンでも大丈夫です。

根室市内には愛好者団体「サークル写経」があります。成人学校の受講生で昭和54年に結成、月2回午前10時から総合文化会館で例会を開いています。会員が書いた写経は市文化祭などで発表しているほか、奈良の薬師寺に納めています。

中川千恵子前会長は「人間らしく生きるための心の拠り所。文字を書くことの大切さ」とその魅力を語り、松永弘子会長は「写経を体験したい、雰囲気味わいたい方は気軽に見学を」と話しています。問い合わせは市社協・林（24-0381）まで。



松永弘子会長