

あなたの「ホッと一息」をお手伝い

『ふくここ』

～ふくしま心のケアセンター 県中方部だより～



「小さな幸せ」あつまりました♥

当センターの活動を地域のかたにお伝えしたいという思いから産声をあげた『ふくここ』も早 2 才。記念すべき第 13 号は「**小さな幸せ**」大特集！です。「そうそう、わかるわかる」「こんなのもいいなあ」なんて、ほかの人の「小さな幸せ」を見るだけでもいい気分になること請け合いです♪さあそれでは、はじまりはじまり～♥



■通勤途中、赤信号に出会わなかった時！なんだか**ラッキー**！（20 代/女性）■ちょっと**高級な甘いもの**

を食べる（例えば、虎屋の羊羹、ハーゲンダッツのアイスクリームとか）。ネコをかまう。温泉に入る。神社

にお参り。**友人とたわいのないおしゃべり**をする（40 代/女性）■入浴料**¥1000 以上の温泉**に入る（30 代/

男性）■小さな幸せが何か考えたけれど、**大きい幸せ**ばかり思いついた。（40 代/女性）■☆仕事帰りにセブレン

に立ち寄り、**あま〜いお菓子とコーヒー**を  食す時!! ☆空を眺めている時 ☆**自然の中**にいる時（30 代/

女性）■キッチンに誰かいること。ご飯にさそっ  たら**友達**がすぐ来たこと。（20 代/男性）■**夫と 2 人でゆ**

っくりコーヒーを飲むこと。夫と 2 人でスターバックスによく行く。スコーンを食べる。昔、スコーンを作るのが

得意だった。「**私のスコーンの方がおいしい!**」って思いながら、スタバのスコーンを食べる（60 代/女性）■園

芸の本を見たり、テレビを観て、**植木をいじっている時**（60 代/男性）■子どもの**笑顔♥**と **チュー♥**（30 代/女

性）■元気な「**ただいま**」の声（40 代/女性）■お母さんが作ったおかずで、**みんなで、子供達といっしょにご**

はんを楽しく食べる事が、私の小さな幸せです。（50 代/女性）■**買い物**に行くこと（50 代/女性）■暑い中で、

冷たいカルピスを飲む。一仕事終わった後のカルピス（甘い物）（20 代/男性）■暑い毎日が続いています。

熱い温泉とサウナに入り、その後の**発泡酒のビール**、ささやかな幸せ感じます。（60 代/女性）■**ご飯を** 

食べている時が幸せです。（20 代/女性）■93 才になる母が「今日の夕ごはん、とっても美味しかった。」

と言って**にっこり笑って**くれた時（50 代/女性/福島県の桃ちゃん）■**ランチパスポート**が郡山市で出るとの新聞を

見て早速購入。77 店の中から主人と見ながら、私の行きたいところで良いとのこと！**週 3～4 回楽しみで**パラパラ



と見ては「今日は、ここに行って!」と一緒に掛かっています。**心が大変ハッピー**です。（60 代/女性）

■このあつ〜い夏に、**シャリッと食べるアイス**が、私の幸せです!!!実家に帰ってきて 2 日でガリガ

リ君を 1 箱あけて、お母さんに怒られました（笑）（20 代/女性）■**お風呂**にはいった時が一番しあわせ（78 才/女性）

■富岡に居た時は、美容室をやって居たので、主人をいつも 1 人にして仕事ばかりしていたけど、**今は、いつも一**

緒なのが、幸せを感じる時と思います。（65 才/女性）■遠くに行っている**友人から電話**が来る（70 代/男性）■

天気の良い日は幸せ♥おうちのわんことうさぎが幸せなら、私も幸せ♥毎日 Happy です♥（40 代/女性）■皆様に

何時もやさしくして頂き**有難たく思っています**。有難うございます（80 代/女性）■寝ること、

特に**昼寝ができる**ときが一番幸せです。（男性）■私の幸せは、**元気に毎日くらし**て居る事が、 

一番うれしい事です。体を大事にしていきたい（80 代/女性）■福祉センター五階で月 2 回**皆さんの**

元気な美顔を拝まれる事は、**大きな“仕合せ”まだ長生きを**（90 代/男性） **まだまだ続きます♥**

「小さな幸せ」まだまだ続きます♡



■今日、げんきでいることです（82才/女性）■被災して、原発で被災させられて…。仮設や借上げ住宅から月2回この会においで下さっている方々の笑顔がみれること…幸せです。（60代/女性）■日々の中で、悲しいこと、つらいこと、もちろん楽しいことなど、沢山のことがあるのだけれども、子ども達の帰ってきた時の「おかえり」の声や「ありがとう」の声に幸せを感じています。家族で居れる“今”を大切にしていきたいと思っています。（30代/女性）■山に行って、小鳥の声を聞き、風に吹かれた時（50代/男性）■自宅のすぐ後ろに公園があります。その公園にケヤキの大木があり、大きなひかげを作ります。夏は、そのひかげを見て、ホッと幸せになります（60代/男性）■あさ、めざまめがよいとき。今回ナスをプランターに植えて、つぼみができたとき。植物に水をあげているとき。散歩して、こどもにあいさつされたとき（60代/男性）■猫の寝姿を見ている時～イビキをかいてお腹を見せている。犬と散歩している時に、田んぼのあぜ道の中で風を感じる時。子供とメールをしていて、返事がかえってきた時。女性コミック漫画を見て、物語に心頭しているとき（55才/女性）■愛犬とたわむれること。山頂でのコーヒー。道のかたわらでの野の花との出会い。生きとし生けるものにエネルギーを感じる時（アヲカ/男性）■朝、キッチンの窓をいっぱい開けて、昆布と鰹節でダシをとり、具だくさんの味噌汁を作るとき（50代/女性）■Wii Fitで体を動かす。好きな音楽を聞きながらお酒を飲む。おいつ子と遊ぶ（30代/女性）■出勤前のコーヒーを飲みながら、ボーっとしているとき（60代/女性）■休日のジョギング後の風呂上がり（30代/男性）■人と仲良くなれた時（30代/男性）■子どもの寝顔を眺めながら、ゆっくりコーヒーが飲めたとき。レジで小銭がピッタリ出せた時。バイキング、食べ放題。休みの前日の夜（20代/女性）■日曜日の夕方、そうだ！買い物に行こうと思い、歩いてうすいまで行くこと（50代/女性）■家に帰った時、犬がしっぽをふって玄関まで出迎えてくれる。ギューツと抱きしめるととっても幸せな気持ちになります（40代/女性）■子どもの寝顔を見ること（30代/男性）■心がとても満たされている時（例えば、あたたかくなる出来事があった時、安心できるフカフカの布団に入ってぬくもりを感じた時）（40代/女性）■無心で岩盤浴（20代/男性）■そのへんにいる犬と目を合わせて会話している気になる（30代/男性）

たくさんの幸せ、ありがとうございました♡



「小さな幸せ」を大事にすること

老若男女、たくさんの方の「小さな幸せ♡」に私たちもじ〜んと、そして、キュンとあたたかく幸せな気持ちになりました。先が見えない日々が続きますが、毎日の中の「ほっとひと息」できる「小さな幸せ」の時間を増やすことが、『これから』を生きる希望の力になっていったら嬉しいです。ご協力いただき本当にありがとうございました。

●発行元

一般社団法人 福島県精神保健福祉協会
ふくしま心のケアセンター
県中方部センター

〒963-8024

福島県郡山市西ノ内1丁目3-24
成和ビル1階

Tel 024-983-0274

Fax 024-983-0276

<http://kokoro-fukushima.org/>



【お問い合わせ先】

被災された方々やその
支援をされている方々
からのご相談

被災者相談ダイヤル“ふくここライン”

TEL 024-531-6522

平日 9:00~12:00、13:00~17:00

その他の
お問い合わせ

ふくしま心のケアセンター 基幹センター
TEL 024-535-8639 FAX 024-534-9917

〒960-8012 福島市御山町 8-30

（県保健衛生合同庁舎5階）