



## 平和のこと

### 「ピースキャンドルナイト 2022」開催

2022年11月25日(金)に組織部主催でピースキャンドルナイトを開催しました。

当日は天気にも恵まれ、例年よりもあたたかい気温のなか、キャンドルでデイジーの花(花言葉:平和・希望など)を表現しました。テント内では製作ブースを設けたり、原爆パネルの展示、平和活動の募金を行い、さまざまな年代の人たちが参加しました。また、今年度も日本センチュリー交響

楽団に協力いただき、トロンボーン四重奏には、たくさんの方が足を止めてその音色を聞き、ともに平和を感じるひとときとなりました。



キャンドルの前で演奏

製作のようす



平和の展示



## 環境のこと

### 2月は省エネルギー月間

省エネルギーとは、石油や石炭など、限りあるエネルギー資源の枯渇を防ぐため、エネルギーを効率よく使うことを言います。地球規模で考えると、「限りある資源の維持」と「地球環境にやさしい」ということです。

環境省では、1年で最も冷え込む2月を「省エネルギー月間」と設定しています。1年のうちで最も多くエネルギーを消費する月です。各家庭でできる削減方法をご紹介します。

#### ●エアコン

設定温度を20度前後に。暖房効果をより高めるため、厚手のカーテンを閉め、カーペットを敷き、熱を逃さない。

#### ●照明

日照時間の短い冬は、照明を使う時間も増えます。使っていない部屋の照明はこまめに消したり、照明をLEDに変える。

#### ●電化製品

冷蔵庫に入れすぎない。設定温度は弱にして、常温保存できる食材は冷蔵庫に入れない。パソコンは、使わない時間帯は電源を切ったり、画面の明るさを下げる。

#### ●お風呂

寒い冬は追い焚きが増えるので、家族で順番にお風呂に入る時、間隔をあけずに入浴する。



よどがわくらの助け合いの会 127

『ほのぼの』は、「こまった時はお互いさま」という気持ちを大切に、思いやりと感謝の心で支えられた組合員どうしの助け合いの活動をしています。

### 12/10(土) 『ほのぼの』交流会を開催

吹田市勤労者会館にて、新型コロナウイルス感染防止に配慮しながら開催し、活動会員12人の参加で行いました。

最初に健康運動指導士である上村輝美さんを講師に迎え、健康ストレッチ体操を、みんなで行いました。身体をのばしてストレッチの大切さや、椅子で手軽にできるスクワットを教えてくださいました。今の努力が10年、20年後の自分の体に返ってくること、日々の積み重ねが大切だと教わりました。

体操の後は2グループに分かれて活動の状況など報告・交流を行いました。

当日『ほのぼの』へのカンパは1,011円ありました。

ご協力ありがとうございました。

お申込み・お問い合わせ

『ほのぼの』事務局(組織部)

☎06-6319-5619 (月~金 9~17時)

【活動会員のみなさんへ】

■3月おしゃべり交流会のご案内 ※軽食付き

3月13日(月) 10時~12時 摂津市立コミュニティプラザ2階 会議室3・4

参加希望の活動会員は、担当コーディネーターもしくは、ほのぼの事務局までご連絡を



だより



#### 参加者の声

健康体操で、身体すっきり、交流会で心すっきり。いつもありがとうございます。



スクワットを毎日続けて、20年後も健康でいたいと思いました。

HPのお知らせもご覧ください♪