

ふれあい

笑顔あふれる ふくしのむら

No. 91

誰もが安心して暮らすことができる福祉のむらづくり

2024年2月1日
社会福祉だより

発行 社会福祉法人
飛島村社会福祉協議会



おもな内容

ひとり親家庭・祖父母家庭交流会 知的障がい児(者)交流会 を開催します。

いちご狩りやお買物、食事などを楽しみながら
心と体のリフレッシュに出かけませんか。
皆さんと春の訪れを感じましょう。
詳しくはP10・11をご覧ください。

P.2 赤い羽根共同募金のお礼

P.4~6 写真で見る事業報告

P.7 11個のご案内とお知らせ

- 高齢者生きがい活動支援事業登録スタッフ募集
- ぐらしのおたすけ隊講座
- 障がい者と家族のつどい
- ひとり親家庭・祖父母家庭交流会
- 知的障がい児(者)交流会
- ボランティアグループ「トリトン」ほか

P.12



赤い羽根共同募金のお礼

皆さまの温かいご支援とご協力により878,664円の募金が集まりました。
ご協力いただいた皆さま、本当にありがとうございました。

第77回目の赤い羽根共同募金運動が昨年10月1日から12月31日までおこなわれました。

戸別募金では住民の皆さまと区長さんに多大なるご協力をいただき、また飛島保育園、第一保育所、飛島学園、協力店、行政等施設を含め村内68か所でも募金活動がおこなわれました。

皆さまと多くの関係者の方々に厚くお礼申し上げます。

●戸別募金	528,000円	●協力店募金	84,237円
●保育園・所、学園募金	34,409円	●イベント募金	57,149円
●職域募金	65,791円	●その他の募金	109,078円

皆さまからお寄せいただきました募金は、愛知県共同募金会でまとめられ、愛知県内の社会福祉事業や飛島村では、高齢者福祉の敬老会において、敬老者全員へ感謝と長寿のお祝いとして贈呈する記念品購入費用、障害児者福祉では、障がい者と家族のつどいにおいて、参加者の心身のリフレッシュを図ることを目的としたアトラクションや抽選会を実施するための費用、ボランティア運営事業では、ボランティア活動を安心・安全に活動を支援するボランティア活動保険の助成などをはじめ飛島村にお住いの方々のために募金を大切に活用させていただいております。

今後とも「困ったときは、お互いまさ」の精神から始まった赤い羽根共同募金への一層のご理解とご協力を願い申し上げます。



募金箱の設置にご協力いただいた協力店等のご紹介(順不同・敬称略)

- ・あいち海部農業協同組合 飛島支店
- ・キッキンむらかみ
- ・飛島木材 株式会社
- ・ローソン 飛島木場一丁目店
- ・海部南部消防組合
- ・化粧品店 ヤナギ
- ・富田接骨院
- ・ろばた焼 博多
- ・猪飼工業 株式会社
- ・鯉料理・和食 中京
- ・中幸建設 有限会社
- ・株式会社 渡邊工務店
- ・犬の美容室 わんわん
- ・株式会社 佐藤商店
- ・公益財団法人 名古屋港湾
- ・渡辺歯科
- ・医療法人良齊会
- ・有限会社 佐藤石油店
- ・福利厚生協会 NPSHOP
- ・飛島村役場
- ・介護老人保健施設ヴィラとびしま
- ・鈴木金魚店
- ・日光橋食堂
- ・飛島村中央公民館
- ・うなぎ(昌)たてまつ
- ・ステップ歯科
- ・登建設 株式会社
- ・飛島村公民館分館
- ・Aコープ とびしま店
- ・有限会社 清宝自動車
- ・株式会社 野村商店
- ・飛島村すこやかセンター
- ・えび屋 飛島店
- ・タカケンクリーニング
- ・ビューティ弥生
- ・飛島村温水プール
- ・太田医院
- ・早川ゴム 共栄店
- ・★ヘアーサロン ツカマツ
- ・飛島村児童館
- ・お食事処 一休
- ・多田薬局
- ・松枝商会
- ・飛島村図書館
- ・加藤胃腸科・内科
- ・立松商店
- ・明徳屋釣具店
- ・★飛島村敬老センター
- ・とびしまこどもクリニック
- ・株式会社 中部プラントサービス
- ・やしま亭
- ・★飛島村ふれあい温泉
- ・かふえど るい
- ・飛島花園
- ・社会福祉法人博寿会
- ・飛島村放課後児童クラブ
- ・喫茶 うさみ
- ・とびしま鍼灸接骨院
- ・特別養護老人ホームやすらぎの里
- ・飛島村子育て支援センター
- ・喫茶 歌えもん
- ・飛島村商工会
- ・社会福祉法人飛島福祉会
- ・飛島村議会
- ・喫茶 サンリバー
- ・公益社団法人
- ・幼保連携型認定こども園
- ・第一保育所
- ・喫茶 のぶ
- ・飛島村シルバーパートナーセンター
- ・飛島保育園
- ・飛島学園
- ・喫茶 豆の樹
- ・★飛島郵便局
- ・理容さとう
- ・★飛島村社会福祉協議会

※募金額の金額は1月10日現在の速報値となります。

※赤い羽根共同募金活動を応援してくれるお店や企業名、事業所名を飛島村共同募金委員会のホームページ上でも紹介しています。

※星印のついている協力店は、年間を通じて赤い羽根共同募金に、ご協力と募金箱の設置をしていただいております。



全国社会福祉協議会会长表彰受賞のご報告

本会の評議員であります神山茂代様が、本会の福祉事業・福祉活動の功績及び、ボランティア活動、地域の福祉向上につながる活動などの功績が認められ、昨年11月15日に開催されました全国社会福祉大会において全国社会福祉協議会会长より表彰状が授与されました。

長年のご尽力に深く感謝申し上げますとともに、心よりお慶び申し上げます。



第71回愛知県社会福祉大会のご報告

昨年12月22日に開催されました愛知県社会福祉大会において、飛島村の社会福祉事業の功労者として顕彰された方は次のとおりです。心よりお慶び申し上げます。(受賞者名簿順)

●愛知県社会福祉協議会会长 表彰

社会福祉施設・社会福祉団体役職員

伊藤 裕美 様、加藤 洋子 様



●愛知県共同募金会会長 表彰

奉仕功労者・団体

ボランティアグループ トリトン 様

従事功労者

石原 大輔 様

ボランティアグループ トリトン
代表 門野堯子様 総代受賞

●愛知県知事 感謝

民生委員・児童委員

山田 早由美 様、柳 紀代子 様、浅井 一富美 様

●愛知県社会福祉協議会会长 感謝

民生委員・児童委員 社会福祉施設・社会福祉施設団体役職員

平野 宗治 様 古賀 美幸 様、園原 千明 様、山本 剛史 様

市区町村社会福祉協議会役員

吉田 昌子 様、平野 みゆき 様



第62回愛知県身体障害者福祉大会のご報告

北枕江の佐藤みち子様が昨年12月3日に開催されました愛知県身体障害者福祉大会において身体障害者の福祉の増進に寄与した功績が認められ、愛知県身体障害者福祉団体連合会会長より自立更生者として表彰されました。心よりお慶び申し上げます。



寄附のお礼(令和5年9月1日から12月31日まで)

●夢風船 様 金5,000円

●伊藤 義彦 様 金8,700円

ご寄附の趣旨に沿うよう有効に使わさせていただきます。





写真で見る事業報告 その1

●飛島村戦没者追悼式（飛島村と共に） 10月7日

先の大戦において亡くなられた方々に対し、追悼の意を表すとともに過去の戦争の悲惨さを次世代に伝え、平和を祈念するために飛島村戦没者追悼式を開催しました。



会場の様子



渡辺会長の式辞



献 花

●2023飛島ふるさとフェスタに参加 11月4日・5日

2023飛島ふるさとフェスタの健康福祉祭と文化祭に参加しました。

健康福祉祭では、福祉用具の展示と体験をはじめ赤い羽根共同募金活動、さくら作業所の自主製品販売、点訳の『いとんぽ』さんによる点字を打つ体験をおこないました。

文化祭では、高齢者生きがい活動支援事業（さくらの会）やさくら作業所の利用者がつくった作品の出品や令和5年度赤い羽根作品コンクールの表彰作品を展示しました。



健康福祉祭 社協ブース前



福祉用具の体験をおこないました



初めて車いす体験をした方もみえました



赤い羽根共同募金活動



さくら作業所の自主製品販売



点訳の『いとんぽ』さんの点字体験



さくらの会の利用者の作品



さくら作業所の作業生の作品



赤い羽根作品コンクールの表彰作品



写真で見る事業報告 その2

●役職員研修会 11月22日

役職員としての資質向上と研修を通して知見を広めるとともに、福祉を担う者としての視野の拡大と自覚の高揚を図るため新城市の福祉拠点の役割の一つである社会福祉法人新城福祉社会のレインボーハウスで研修をおこないました。



講話を通じた研修



施設内の見学



レインボーハウスの玄関前で記念撮影

●ふくしのお買物ツアー 11月30日

70歳以上のひとり暮らしの方及び高齢者世帯の方で、特に日用品の買物にお困りの方を対象に村外のショッピングモールへ買物支援をおこないました。

今回は、初めての場所でのお買物ツアーになりましたが、新しい場所で楽しくお買物ができました。



お目当ての商品を探します



珍しいものがたくさんありました



話に花を咲かせていました

●ふれあい昼食会 12月13日

65歳以上のひとり暮らしの方と高齢者世帯の方を対象に、ふれあい昼食会をおこないました。

参加者の皆さんをはじめボランティアさん、私たち社協職員にとって、この日のお昼ごはんと皆さんの笑顔で素敵な一日となりました。



配膳中も楽しい交流



皆さんで「いただきます」



楽しい昼食会となりました





写真で見る事業報告 その3

●歳末慰問 12月14日

歳末たすけあい運動の一環として、当会の理事と民生委員・児童委員で高齢者施設へ行きました。ミュージックベルの演奏と入所者の皆さんとの歌声で音楽を楽しんだ交流となりました。



理事と民生委員・児童委員



演奏前の説明



ミュージックベルを奏しました

●赤い羽根共同募金のイベント募金のご報告とお礼

村民体育祭では40,111円、健康福祉祭では17,038円の募金が集まりました。

ご協力いただいた皆さんに厚くお礼申し上げます。お寄せいただきました募金は、飛島村の福祉の向上に役立てられます。



がちゃがちゃくじで募金



たくさんの方々にご協力いただきました



ハンドメイド作品を用いた募金活動



飛島村障害者相談支援事業所 希望(のぞみ)のご紹介

飛島村障害者相談支援事業所 希望(のぞみ)は飛島村からの委託を受けて飛島村社会福祉協議会が開設している、障がいのある方やそのご家族の方の相談窓口です。

生活での困りごと、就労や就学などの相談から福祉サービスを利用する際の計画相談まで幅広く受け付けています。

相談は無料です。飛島村で安心して暮らしていくように私たちが伴走していきます。

●対象者 飛島村にお住いの障がいのある方やそのご家族

身体・知的・精神・発達の障がいや難病のある方が対象となります。

●相談時間 月曜日から金曜日の午前9時から午後5時まで（祝日と年末年始は除く）

来所される場合は事前に下記連絡先まで、お電話を入れていただくとスムーズにご相談に応じられます。

●連絡先 飛島村障害者相談支援事業所 希望(のぞみ) 電話 52-2722



『みんなの相談室』のご案内

『みんなの相談室』は、村内にお住いの方のための相談場所。介護や福祉に関すること、家族の問題、日常生活上での悩み、仕事のことなど…さまざまな「困った！」に幅広く対応できるよう以下の相談をおこなっています。場合によっては、より専門的な機関におつなぎすることも可能です。

☆会場は、ふれあいの郷の相談室／相談料は無料／相談内容に関しての秘密厳守

心配ごと相談

●日 時

3月19日(火)

午後1時から午後4時

スマホのカメラでこのQRコードを読み取ってください
→スマホの画面をご覧ください

結婚相談

●日 時

2月14日(水)、3月13日(水)

4月10日(水)

午後1時から午後4時

スマホのカメラでこのQRコードを読み取ってください
→スマホの画面をご覧ください

弁護士の無料法律相談

●日 時

2月26日(月)、3月26日(火)

4月26日(金)

午後1時から午後4時

スマホのカメラでこのQRコードを読み取ってください
→スマホの画面をご覧ください

●その他

相談時間は1回45分の1日4人までとなります。

ホームページで予約の空き状況が確認できます。

●その他

満20歳以上の独身者で、飛島村在住・在勤者また結婚後に、飛島村に定住する意思のある方本人に代わり、良縁を願うご家族の方でも相談することができます。

※予約不要ですが、予約の方を優先します。

※ご予約は、

飛島村社会福祉協議会 電話 52-4334

さくら作業所通信 Vol. 17

さくら作業所は、障がいのある人がアットホームな雰囲気の中で、明るくわきあいあいと作業や生活訓練をおこない、住み慣れた地域で暮らしていくことを目指しています。

軽作業の他に社会見学やクリスマス会、季節に合わせた作品つくりをおこない、さまざまな行事を楽しんでいます。

2月22日(木)に開催される障がい者と家族のつどいにて、さくら作業所の作業生がつくった作品の展示をおこないますので、ぜひお立ち寄りください。





高齢者生きがい活動支援事業 登録スタッフ募集

業務内容は、さくらの会の活動日のお手伝いと利用者の介助や送迎となります。

- 応募用件 1. 20歳以上70歳未満の健康な方で普通自動車運転免許証をお持ちの方
2. 且つ、下の①から⑤の資格を1つ必要とします。

- ①介護初任者研修修了者 ②ホームヘルパー2級講座修了者
③介護福祉士 ④看護師 ⑤准看護師

- 勤務日時 年間の指定日時

※担当制のため月に1日もしくは2日程度の勤務日となる見込みです。

※勤務日は社協職員と4名の登録スタッフが業務にあたります。

- 給与 時給1,027円

- その他 勤務日時は打合せ会にて、年間の勤務日時を相談し決定します。

令和6年度の打合せ会は2月20日(火) 午後1時からの約2時間です。

応募をお考えの方は、事前に出席連絡と打合せ会の出席をお願いします。

- 応募先 飛島村社会福祉協議会 電話 52-4334 ●応募期限 2月16日(金)まで

さくらの会とは

高齢者生きがい活動支援事業の通称名です。

飛島村にお住いの65歳以上の方への福祉サービスです。

「今の生活のままでは認知症や病気にならないか心配とお考えの方」「家に閉じこもりがちな方」「心身機能が低下してきた方」などの方々を対象に、レクリエーションや作品つくり、遠足などに参加し笑顔あふれる時間を過ごすことで日々の生活において幸せを感じられるような活動をしています。詳しくはホームページをご覧ください。



『令和6年能登半島地震災害義援金』の募集

このたびの災害により被災された皆様に、心よりお見舞い申し上げます。

地震、津波等の影響により、石川県や富山県などで人的及び家屋への甚大な被害が発生し、複数県の市町村に災害救助法が適用されました。こうした状況を受けて被災地の共同募金会では、被災された方々を支援するために義援金の募集がおこなわれています。

飛島村共同募金委員会においても村内の62か所の行政施設と協力店にご協力をいただき2月29日まで募金箱を設置し義援金を募集しています。また飛島村社会福祉協議会の窓口においても受付しています。

お寄せいただいた義援金は、被災県において取りまとめられ、設置される配分委員会において配分額を決定し、被災市町村を通じて被災者へ配分されます。

この義援金は、税制優遇処置の適応対象となります。税制上の優遇処置を希望される方は、飛島村社会福祉協議会の窓口でも受付をしています。



くらしのおたすけ隊講座のご案内

主に交通手段がなく困っている方を対象に買物などの送迎、資源やごみ出し代行をおこなう、くらしのおたすけ隊の養成講座を開催します。

くらしのおたすけ隊は有償ボランティアとして、利用予約がある平日の1時間から2時間程度、無理のない範囲で活動しています。

飛島村には自動車免許を返納して、移動にお困りの方が多くいます。

「空いた時間を活用して、困っている方をお助けしたい」「話だけでも聞いてみたい」とお考えの方からの申込みをお待ちしています。



●日 時 2月21日(水) 午前10時30分から正午

●会 場 ふれあいの郷 会議室

●内 容 くらしのおたすけ隊事業の説明、活動で気をつけること

●対 象 者 75歳以下の方で、普通自動車運転免許証をお持ちの方
※飛島村以外にお住いの方も受講できます。

また、くらしのおたすけ隊員にも登録ができます。

●参 加 費 無料

●申込期限 2月16日(金)まで

●申 込 先 飛島村社会福祉協議会 電話 52-4334



障がい者と家族のつどいのご案内

日頃の様子や悩みを話したり、アトラクションを見て楽しめませんか。

障がいのあるご本人だけではなく、一緒に暮らしているご家族の方のみでも参加できます。

●日 時 2月22日(木) 午前10時15分から正午 (受付開始: 午前9時15分)

●会 場 ふれあいの郷 敬老センター大広間

●内 容 午前10時15分 式典

午前10時30分 アトラクション (大道芸: あおき三朝+うたこ、歌謡: 豊光)

午前11時40分 抽選会

●対 象 者 飛島村にお住いの障害者手帳をお持ちの方及び障害者総合支援法の対象となる難病のある方とそのご家族 (本人を除く1世帯2名まで) またはヘルパー

●参 加 費 無 料

●申込期限 2月7日(水) 午後5時まで

●申 込 先 飛島村障害者相談支援事業所 希望(のぞみ) 電話 52-2722

飛島村役場 民生部福祉課 電話 52-1001

●そ の 他 参加者へは粗品と昼食 (持ち帰り用) があります。

参加にあたり合理的配慮 (手話通訳、要約筆記など) が必要な場合は、申込時にご相談ください。

○主催 飛島村・飛島村社会福祉協議会

○協力 飛島村身体障害者福祉協議会・飛島村心身障害児(者)保護者会(あゆみ会)





ふくしのお買物ツアーのご案内

ボランティアさんと一緒にホームセンターへ行くお買物ツアーをおこないます。

- 日 時 2月29日(木) 午前9時10分
- 集合場所 ふれあいの郷 会議室
- 行き先 カインズホーム名古屋みなと店
- 対象者 70歳以上の一人暮らしの方及び高齢者世帯の方
特に自動車免許返納等や村外への移動にお困りの方を優先します。
- 定 員 12名
- 参加費 無料
- 申込期限 2月16日(金)まで
- 申込先 飛島村社会福祉協議会 電話 52-4334
- その他 ご自宅からの送迎や店内の移動のお手伝いもおこないます。

ボランティアさんも募集しています

参加される方が安全にお買物できるよう、お手伝いをしていただけるボランティアさんを募集しています。

車の運転をはじめ荷物の運搬のお手伝い、店内の移動や商品と一緒に探すお手伝いをしていただけませんか。

- 集合時間 午前8時40分 ※午後0時30分頃に解散予定
- 募集人数 3名
- 申込先 飛島村社会福祉協議会 電話 52-4334

※次回は4月25日(木)に開催予定です。詳細はお問合せいただくか、3月中旬頃にホームページに掲載します。



ひとり親家庭・祖父母家庭交流会のご案内

ひとり親家庭・祖父母家庭の皆さんで一緒に春を感じながら楽しめる交流会を開催します。

いちご狩りやお買い物、食事や社会見学もします。お気軽に申込みください。

- 日 時 3月2日(土) 午前9時15分集合
- 集合場所 飛島村役場 東側駐車場
- 内 容 いちご狩りと昼食（三重県菰野町）、社会見学（三重県川越町）
- 行 程 飛島村役場（9:30発）→いちごハウスこもの園（10:10～11:00）
→アクアイグニス（11:15～12:15）→希望荘（昼食）（12:30～13:30）
→川越電力館テラ46（14:00～15:15）→飛島村役場（15:45到着予定）
- 対象者 飛島村にお住いのひとり親家庭の保護者とお子様（高校生まで）
飛島村にお住いの祖父母家庭の保護者とお子様（高校生まで）
飛島村母子福祉協議会の会員様とOB会員様
- 定 員 30名（定員になり次第締切）
- 参 加 費 1人 1,000円
- 申込期限 2月16日(金) 午後4時まで
- 申込先 飛島村社会福祉協議会 電話 52-4334 または来所にて



知的障がい児(者)交流会のご案内

療育手帳をお持ちの方とそのご家族の方を対象に交流会を開催します。

今年は数年ぶりに、いちご狩りへ出かけます。皆さまと楽しい時間を過ごしませんか。

●日 時 3月17日(日) 午前9時20分集合

●集合場所 ふれあいの郷 飛島村社会福祉協議会の玄関前

●内 容 いちご狩り(半田市)、観光と昼食(安城市)

●行 程 ふれあいの郷(9:30発)→市野園芸(10:45~11:45)

→安城産業文化公園デンパーク(12:45~15:00)→ふれあいの郷(15:45到着予定)

●対象者 飛島村にお住いの療育手帳をお持ちの方とそのご家族または介助者2名まで

飛島村心身障害児(者)保護者会の会員様

●定 員 25名(定員になり次第締切)

●参 加 費 1人 1,000円

●申込期限 2月16日(金) 午後5時まで

●申込先 飛島村障害者相談支援事業所 希望(のぞみ) 電話 52-2722 または来所にて

●その他 車いすのまま乗車できるリフト付きの観光バスでお出かけします。

お身体に不安のある方は申込時にご相談ください。



めざせ！ 子どもふくし大使のごあんない

自分の自由な人はどんなことにこまるのか、わたしたちにどんなお手つだいができるかをアイマスク体けんをしながら、みんなで考えてみよう。お友だちとのさんかも大かんげいです。

めざせ！子どもふくし大使にさんかして「ふくし大使」になると「にんめいしよう」とステキなきねんひんがもらえるよ。

●いつ 3月26日 火曜日 午後2時から

●どこで じどうかん

●ないよう アイマスク体けんとクイズ

●さんかできる人 じどうかんをりようしている子ども 20名

●さんかひ なし

●もうしこみきげん 3月26日 火曜日 午後1時まで

●もうしこみ先 じどうかんの先生まで 電話 52-4331



スマホのカメラでこのQRコード
ページが確認できます。
ページのURL>スマート
QRコード

※9ページの「くらしのおたすけ隊講座」「障がい者と家族のつどい」、10ページの「ひとり親家庭・祖父母家庭交流会」

11ページの「知的障がい児(者)交流会」「めざせ！子どもふくし大使」の事業の経費の一部には

赤い羽根共同募金の配分金を充てています。





ボランティアグループ「トリトン」のご紹介

今回は愛知県社会福祉大会において愛知県共同募金会会長表彰を総代で受賞したボランティアグループ「トリトン」の活動を紹介します。

●ふれあいサロン

活動日時：毎月第3木曜日 午後1時から午後2時30分

活動場所：ふれあいの郷 会議室

活動内容：地域でいつまでも生き生きと暮らさせることを目指す地域交流活動であるふれあいサロンの企画・運営



ふれあいサロン

●高齢者福祉施設での活動

活動日時：毎月第2・4土曜日 午前9時30分から

活動場所：特別養護老人ホーム やすらぎの里

活動内容：ベッドのシーツ交換、イベントのお手伝いなど



ベッドのシーツ交換

●縫製ボランティア

活動日時：月1回 午前10時から

活動場所：ふれあいの郷 ボランティア室

活動内容：洋服のお直し

縫製を通じた赤い羽根共同
募金活動の協力など



洋服のお直し



手作り作品の作製

○ボランティアは、特別なことではなくて『いつでも』『どこでも』『だれでも』できるものです。

○自分の「やってみたい」と思う気持ちが原動力です。ボランティアをすることで思いがけない地域の誰かとつながることもできます。

○得意なことを活かすことができるボランティアを始めてみませんか。

ボランティア活動にご興味のある方は、飛島村社会福祉協議会まで、ご相談ください。

発行者

社会福祉法人 飛島村社会福祉協議会

[住所]〒490-1436 飛島村竹之郷五丁目43番地(ふれあいの郷内)

[電話] (0567)52-4334 [FAX] (0567)52-4330

[E-mail]tobi-syakyo@soleil.ocn.ne.jp

[ホームページ]<https://www.tobishima-syakyo.jp>

さくら作業所(心身障害者小規模授産施設)

[電話] (0567)52-4338 住所・FAXは上記と同じ

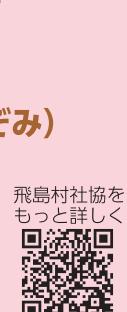
飛島村障害者相談支援事業所 希望(のぞみ)

[電話] (0567)52-2722 住所・FAXは上記と同じ

[E-mail]tobisoudan-nozomi8@circus.ocn.ne.jp

◎「社会福祉だより」は、皆さまから寄せられました会費や赤い羽根
共同募金の助成の一部を活用して発刊しています。

◎飛島村社会福祉協議会のお知らせ、活動報告はホームページ
からもご覧いただけます。



飛島村社協を
もっと詳しく



福祉相談 どんな事でも まず相談
悩みは抱え込まずに、誰かに頼ってみませんか
「たすけて」と声に出してみませんか

