

ちいさい^{あき}秋みつけた

サトウハチロー 作詞
中田喜直 作曲

♩=80 mp

だれかさんが だれかさんが だれかさんが みつけた

ちいさい あき ちいさい あき ちいさい あき みつけた

めかくしおにさん てのなるほうへ

すましたおみみに かすかにしみた

よんでるくちぶえ もずのこえ

dim. 1.2. p

ちいさいあきちいさいあき ちいさいあきみつけた

poco rit. a tempo

ちいさいあきみつけた

ひまわり

Vol. 135

編集 中村建設(株)

四叶中 小古管 1-1-7

隔月発行



暑かった夏が過ぎ、静かにしのびよる秋の気配。鳥の声、風の音、木の葉の色、季節の移りかわりは小さな自然現象にあらわれてきます。昭和30年NHK「秋の祭典」女声合唱曲のために作られた歌です。

ちいさい秋みつけた

1 だれかさんが だれかさんが
だれかさんが みつけた
ちいさい秋 ちいさい秋
ちいさい秋 ちいさい秋
めかくし鬼さん 手のなる方へ
目かくしおにさん 手なる方へ
すましたおみみに かすかにしみた
呼んでる口笛 もずの声
ちいさい秋 ちいさい秋
ちいさい秋 ちいさい秋

2 だれかさんが だれかさんが
だれかさんが みつけた
ちいさい秋 ちいさい秋
ちいさい秋 ちいさい秋
お部屋は北向き くもりのガラス
うつろな目の色 とかしたミルク
わずかな すきから 秋の風
ちいさい秋 ちいさい秋
ちいさい秋 ちいさい秋

今夏は猛暑に加えてコロナ禍で「夏休み工作教室」は断念致しましたが「お元気で」お過ごしでしょうか？

社長のひとり言

自分の身体に感謝!!

(令和2年8月18日記)

皆さん、コロナと猛暑の中、如何お過ごしでしょうか(?) どちらか外に出る

ことを控えた方が良、と云うことで

家に居られる方が多くなったようです。

コロナはオミクロン感染の増大中で、県外や

感染の生じやすい場所への立入りも

抑制しています。その為人によっては

外に出られる、と云った事にストレス

を感じている人もいます。私と云えば

若い時は、やはりその事がストレスと

感じたと思いますが、見方を変えて

みると、これまで、余り必要でもない

集まりに出掛けたり、その為に関心

を仕くしていたように思います。

そんな中で体調を崩して病気になっ

たりして、たよう感じます。今はコロ

ナや熱中症のお陰で本当の働き方

改革を自分でやる機会が与えられた

ように思います。今は自分の充量の

時と考える、行動のチェックをしています。

特に心身共に健康であることが大切

であることは頭では充分分かっていま

すが、いざ自分がその様にやろうかと思

うと、心の忙しさに振り回され自分の

体を大切にしてみることが、どう思

例えは、つい人に誘われると深夜

まで深酒をしたり、用事も無いのに

夜遅く起きていたり、食べ過ぎたり

して来ました。身体を動かすことが

ついつい面倒になり、食事時でも自分

でやれば良い事を他人に頼んで嫌わ

れてみたり、歩きや自転車でも行ける

ところをつい車を使って、身体と使わ

ないようにしている自分かいます。しかし

身体を使われないと頭の働きも悪く

なって来るように思います。今はその

反省として自宅でも散歩に来るストレ

スとして見たり、家内のリハビリと兼ね

て、夜プールで水中ウォーキングしています。

身体の健康が心の健康を

大きく作用するようには思います。

忙しい人ほど、自分の身体への

ケアに注意すると聞かれています。

元気で長命は身体へのケアから

と思えます。自分の身体が元気に

働いてくれる事に感謝しよう。



古代和字 (華文字)

台風のシーズンが、やって来ます。

台風などの自然災害は、日々の生活に大きなダメージを与えます。しっかりと事前対策をしておくことで、被害を減少させ、最悪のケースになっても、損害を減らすことが出来るでしょう。

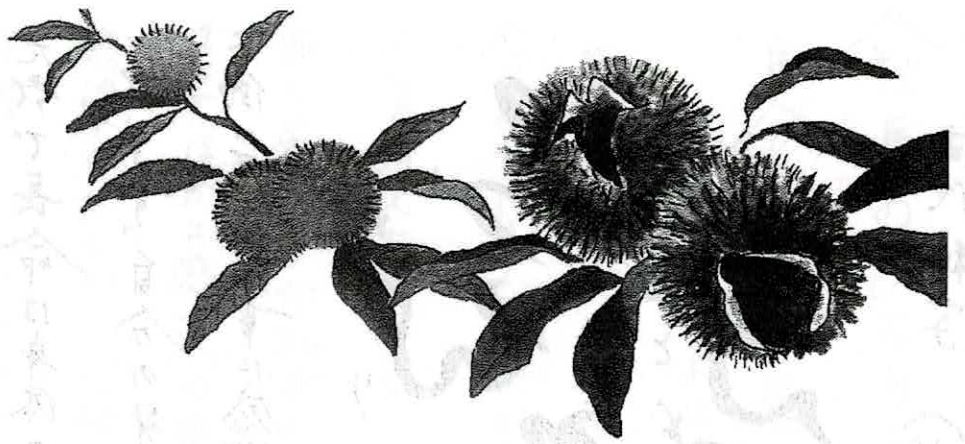
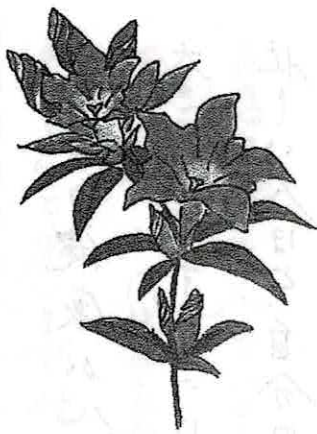
まず、家の外から

- ① 庭木や塀など風で倒れそうなものは、補強しておく。
- ② 飛散物を出さない為にも家の周りの飛ばされそうな物(鉢植えやゴミ箱等々)は、予め風の影響を受けないところに片づけておく。
- ③ 排水溝や側溝は、掃除をして水はけをよくしておく。
- ④ 窓や雨戸はしっかりと閉める。必要に応じて外から板を打ち付けるなどして補強する。

では、家の中というと

- ① 万一の飛散物の飛び込みに備えて、カーテン・ブラインドをおろしておく。場合によっては、飛散防止フィルムを貼ることも…
- ② 断水に備えて、飲料水を確保する。生活用水確保のため浴槽に水を張っておく。
- ③ 非常用持出しバッグの準備をしておきましょう。

その他にも色々あると思われませんが、其々よく考えて対策して欲しいと思います。



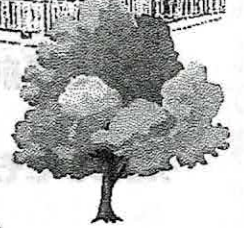
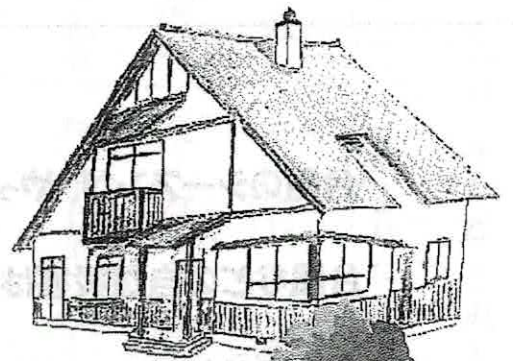
花言葉

リンドウ

「あなたの哀しみによりそう」

はじめまして！
 私は、住宅環境研究グループHSG、
 NPO法人幸せな家庭環境をつくる会の
 メンバーです。
 私たちの全国の仲間たちは、
 幸せをもたらす住まいづくり
 に情熱を注ぎ
 正しい住まいづくりによって、
 ひとりでも多くの皆さんに
 安心平和な生活を送っていただき
 たいと願
 い、活動を続けています。

はじめまして！



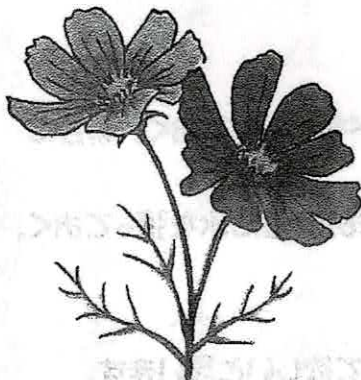
全国組織住宅環境研究グループ 1981年設立

HSGホームステイグループ

全国組織 内閣総理大臣認証 府国生第1195号 2001年設立

NPO法人幸せな家庭環境をつくる会三重支部

〒510-0958 三重県四日市市小古曾1-1-7 TEL059-345-1101 FAX059-345-0745



コスモス

花言葉「乙女の純情」