



発行
高齢者福祉ボランティア
「ねこのて」
登録：宗像市ボランティア
センター

2026年1月号

おまじ
おめでと
うございます



「ねこのてだより」の発行を始め
て30年になろうとしています。
高齢者向けの活動を続けてきま
したが、いつの間にか自分も高齢
者になつていました。

年々できなきことが増え体力も
少しづつ衰えていきます。
けれど年を重ねれば誰でも当たり
前のことです。

ある障がいのある方が、
「自立は依存の反対語ではない」
と書いておられました、

人は誰でも常に誰かに助けられて
生きています。

助けてもらえる人や、物、「ヒー
そうした「依存先」が、たくさん
あれば人は生きやすくなります。

また、助ける側にとっても、多く
の人で支えあう事で
一人ひとりの負担は小さく、軽く
なります。

「助けてもらっている人物事」を
たくさん持つてほしい」と、
それが
「自立」なのだと。

自立しているとは、
すべてを一人でできる事では
なく

沢山の助け舟をもつている

ことなのだと思います。

助け舟を出してくれた人に
「ありがとう」と伝えれば、喜

ばない人はいません。

その一言も大切な助け合い

の一つだと思うのです。

これからも助け合い支えあ

いながら、共に歩んでいきたい
と願っています。

令和八年元旦 「ねこのて」



梅→挨拶一つで心は温まる
桜→笑顔は一番の身近な健康法
松→過ぎた日を悔やまず今日を大切に
竹→身体をいたわるのも修行のひとつ
菊→ゆっくりでも、続ければ実は結ぶ