

活動内容	感想
バンドを組んでデイケア施設中心に訪問し流行歌・唱歌などの演奏、歌を披露したり、聴衆と共に合唱したりして、音楽を通して交流している。	聴衆の方々から楽しかった。また来てください、などの言葉や、次の活動のエネルギーにつながり、うれしさを感じる。
近所の高齢者宅のゴミ出しの手伝い。 多めに手作りした煮物揚げ物のおすそ分け。	話し相手。 近況を知り。 親族のお伝え。 体調の悪い時、電話する。
自分からおはようと声をかける 近所の様子を気にかける。 誰かのために、自分にできることを考える。 マークをつけている人に席を譲る。 分別リサイクル活動に取り組む。 道路や建物にある点字ブロックやスロープを探してみる。 スーパーやお店のどこに車いすがあるか確認する。 ボランティア活動に参加してみる。	リサイクルとか、正直楽しい。
自分からおはようと声をかける。 今日10人以上に笑顔を見せる。 障害者に関するマークを調べてみる。 マークをつけている人に席を譲る。 募金や寄付をする。 分別リサイクル活動に取り組む。 道路や建物にある点字ブロックやスロープを探してみる。 地域の行事やごみ拾い活動に参加する。	いつもゴミちょっと気になってたけど、拾い出したら止まらなくなったほどいっぱいあった。
今日10人以上に笑顔を見せる。 近所の様子を気にかける。 誰かのために、自分にできることを考える。 分別リサイクル活動に取り組む。 ボランティア活動に参加してみる。	日常的に取り組んでいることを意識して行ってみました。

<p>①朝の散歩で会う方におはようございますと。声をかけます。ほとんどの方がお返事してくれますね。</p> <p>②小蓑毛途中の鳥居の砂利に生えている。、草取りを心掛けています。(散歩時)</p> <p>③お店での買い物の後、必ずありがとうございますとレジの人に声をかけます。</p> <p>④近所の方とできるだけ会話をして和やかにお付き合いをしようと心がけています。</p> <p>⑤近所のゴミ拾い草取りを進んでします。</p> <p>⑥リサイクルまた省ゴミ心がけています。</p>	<p>①～⑥は当たり前なこと、お年寄りの方とみると手を貸したり見守ったりして、自分の親のような気持ちで見てしまいます。子どもたちが元気がないように思えます。コロナもそうですが、やんちゃしたり、軽いいたずらなど一切許されない社会に閉塞感をもちます。また、バーチャルの世界に疑問があります。実体験なくして体感はありません。</p>
<p>ペットボトルキャップを集める。</p> <p>福祉センターの古本市を利用する。</p> <p>花の苗を買うなら、ホームセンターなどより、こちらで買うようにする。</p> <p>募金をする。</p> <p>バザーなどを利用する。</p> <p>ゴミをきちんと分別。リサイクルする。</p> <p>自分の子ども以外の子どもたちも大切に作る。</p> <p>周囲の人たち。子供たちに関心を持つ。</p> <p>バザーに提供する。</p> <p>自分とは違う価値感や、考えを持っている人たちを尊重する。</p>	<p>相手がもし自分だったらと他人事ではなく相手の立場になって考えることが大切だと思う。そうすれば人に対してもっと優しくなれると思う。</p>
<p>自分から「おはよう」と声をかける。</p>	<p>とても清々しい気持ちになり良かったです。</p>
<p>お風呂洗い。洗濯たたみ。妹の面倒。本を読む。</p>	<p>いろいろやってみただけ、どれも疲れました。お手伝いとは大切だと思いました。</p>
<p>自分からおはようと声をかける。</p>	<p>おはようと。とは、ほとんどあまり言っはなかつたけど言えて、とても達成感があった。</p> <p>点字ブロックを見つけ、いろいろなとこにあつて、なんでたくさんあるのか気になった。</p>
<p>自分からおはようと声をかける。</p> <p>町にある点字ブロックやスロープを探す。。</p> <p>分別。リサイクル活動に取り組む。。</p>	<p>町にある点字ブロックは、改めて。道路を見ていると。大きな街には、整い始めているなど。と感じた。。</p> <p>分別リサイクル活動は、以前から行つていましたが、ここで引き続きやつていこうと。意識することにつながりました。</p>
<p>自分からおはようと声をかける。</p> <p>近所のお年寄りに声をかける。</p> <p>手話を覚え、使つてる。</p> <p>街にある点字ブロックやスロープを探す。</p>	<p>福祉活動をやつて新しいこと、人を救う取り組みができてよかったです。</p>
<p>手話を調べて、やってみる。</p> <p>募金をする。</p>	<p>人を助けようとする気持ちは、大切だと思つた。</p>

ゴミ拾い。 赤い羽根募金。 分別。 手話。	とても楽しいし、自分も嬉しい。 やってよかったと思っているから、これからも活動が続けていく。
自分からおはようと声を掛けた。 募金や寄付。 10人に笑顔を見せた。 誰かのために、自分でできることを考える。 認知症について勉強する。 街にある点字ブロック、スロープを探せた。	簡単で、楽しかった。 これでも、福祉に入るんだと思えて、学びになれた。
手伝えることありますか？と勇気を出して聞いてみる。 街にある点字ブロックやスロープを探す。 地域の行事に参加する。	
自分からおはようと声をかける。 福祉に関わる本を読む。 近所のお年寄りに声をかける。誰かのために、自分にできることを考える。 分別リサイクル活動に取り組む。 地域の行事に参加する。	
募金。 近所のお年寄りに声をかける。	いいことをしたなと思った。
誰かのために、自分にできることを考える。	人が困っていたら、助けようと思いました。
募金。	無い
自分からおはようと声をかける。 町にある点字ブロックやスロープを探す。 点字の意味を調べる。	いろいろわかってよかった。
町にある点字ブロックやスロープを探す。	探すのが大変だった。
声掛け。	いろいろなことをやって町に協力する。
募金。 ペットボトルや、ペットボトルキャップなどで工作。	遊び感覚だから楽しかった。あまり福祉は考えてなかった。
街にある点字ブロックやスロープを探す。 誰かの為に自分ができることを考える。	やってみるとワクワクしたりして楽しかった。
募金。 おはよう。 本読み。	募金は、少しでも人のために役立って、赤い羽根がもらえるからいい。 点字の本は、展示がついていて面白かった。 おはようは、いつも家族にしている。

<p>募金。 点字ブロックを探す。 おはようと声をかける。 本を読んだ。 スロープを探す。 自分にできることを考える。 地域の行事に参加した。 手伝いをした。</p>	<p>これをやったら、普段の暮らしが幸せになった。</p>
<p>地域の行事に参加する。 マークをつけている人に席を譲る。 街にある点字ブロックやスロープを探す。 自分からおはようと声をかける。</p>	<p>席を譲るのが怖かったけど譲った。</p>
<p>点字ブロックやスロープを探す。</p>	<p>街には、障害者のためにいろいろな工夫がされているものがたくさんあった。</p>
<p>募金をした。</p>	<p>ありがとうと言われて嬉しかった。</p>
<p>自分からおはようと声をかける。 今日10人に笑顔を見せる。 分別リサイクル活動に取り組む。 誰かのためにできることを考える。</p>	<p>しっかりとやって、みんなのためにできることを増やしていきたい。</p>
<p>自分からおはようと声をかける。 誰かのために、自分にできることを考える。 募金や寄付をする。</p>	<p>おはよりの声かけ。登校指導で、子どもたちに挨拶をすることで気持ちやすっきりした。 子どもたちから元気な挨拶が返ってくると、とくに気持ちよくなった。</p>
<p>クラスで、耳の不自由な方、手話サークルの方と、手話教室を行った。</p>	<p>手話のことだけでなく、耳の不自由な方の前向きな気持ちに心を打たれ、担任として、自分の子供たちの前で前向きに生きたい。明るく生きたいと思った。</p>
<p>リサイクル活動をしたよ。</p>	<p>リサイクル活動をしてみると、嬉しい気持ちになったよ。</p>
<p>募金をした。</p>	<p>募金をしてよかった。</p>
<p>募金をした。 10人に笑顔を見せた。 お年寄りにおはようと声をかけた。</p>	<p>募金してよかった。 10人に笑顔を見せた。</p>
<p>勉強でちょっと良かった。</p>	<p>ちょっと楽しかったけど面白かったよ。</p>
<p>自分から挨拶。</p>	<p>いい気持ちになった。</p>

手話教室。 パラスポーツ体験。 赤い羽根募金。 福祉に関わる本を読む 分別リサイクル活動。 車いすの確認。 認知症について。	取り立てて意識していない活動も、福祉につながっていることが分かった。
赤い羽根募金。	そのお金が誰かの役に、立つことだなあ。
自分から挨拶したよ。	挨拶をいっぱいするのが大変だった。
募金にした。 挨拶した。	挨拶をしたら楽しい気持ちになった。 募金したらいい気持ちになった。
募金したよ。	みんなのためになって良かった。
募金や寄付をした。	このお金が役に立てるといいなあって思った。
介護が必要な高齢の父をワクチン接種に連れて行きました。	歩くのが不自由なので、安全に接種できて、やってよかったと思います。
赤い羽根募金をしました。	誰かの役に立ちたかったからです。
手話を覚えて使ってみる。自分からおはようと声をかける。	手話覚えるの楽しかったよ。
友達に笑顔を見せてみた。	マスクしろって怒られた。
自分から「おはよう」と声をかける。誰かのために自分ができるところを考える。町にある点字ブロックやスロープを探す。	日頃の挨拶や相手の事を考えることは当たり前のようにやっている ので、簡単にできた。けど、点字ブロック等駅や歩道とか、限られた場所にしか無いと思っていたし、良く踏んでいたから気をつけようとおもった。
自分から「おはよう」と声をかける。今日、10人に笑顔を見せる。近所のお年寄りに声をかける。誰かのために自分ができるところを考える。分別・リサイクル活動に取り組む。街にある点字ブロックやスロープを探す。	福祉に関する活動は難しいと思っていたけれど、やってみたら簡易で生活の中でもできるなと思いました。キャンペーンじゃなくても毎日やってみようと思った。
自分から「おはよう」と声をかける。分別・リサイクル活動に取り組む。障害者マークを調べてみる。街にある点字ブロックやスロープを探す。手話を覚えて使ってみる。スーパーやお店のどこに車椅子があるか確認する。	
おはようと言う。 10人に笑顔を見せる。 誰かのために自分に見せる。 車いすがあるか確認する	おはようや、笑顔を見せるという少しのことをやると、少し嬉しい気分になったり、1日頑張ろうと思えました。 この小さいことで、できるならこれからも継続していきたいです。
家でリサイクル分別をした。 スーパーの車いす用の駐車場を確認。 点字ブロック探し。 おはようを言う。	やってみて、福祉は簡単にできることが多いので、みんな少しでもやるといいんじゃないかなと思いました。

<p>自分からおはようと声をかける。 募金や寄付をする。</p>	<p>クラスで挨拶ウィークをやり、1週間でクラス全員に挨拶をすると、普段あまり話さない子でもおはようの一言から話が広がったりして、挨拶の大切さが改めてわかりました。</p>
<p>今日10人に笑顔を見せる。 誰かのためにできることを考える。</p>	<p>自分が笑顔を見せることで。私が笑顔を見せた人も笑顔になってくれてすごく嬉しい気持ちになった。また、自分のできることを考えると、他思ったより。自分にできることが多いことに気づくことができた。</p>
<p>自分からおはようと声をかける。 誰かのために、自分ができることを考える。 障害者マークを調べてみる。 分別リサイクル活動に取り組む。 街にある点字ブロックやスロープを探す。 認知症について勉強する。</p>	<p>福祉と言うとお年寄りの介護というイメージだったが、お年寄りに優しくすることも福祉ということが分かった。 認知症や、オスメイトマークが聞いたことや見たことがなく実感がなかったが、この一日一服キャンペーンで、そのことについてよくわかった。</p>
<p>今日、10人に笑顔を見せる。 自分からおはようと声をかける。 街にある点字ブロックやスロープを探す。 募金や寄付をする。 誰かのために、自分ができることを考える。</p>	<p>まず、福祉活動というのが知らなくて、どんなのかわからなかったけれど、やっていくにつれて、いろいろな人に良いことをすることや、人のためにすることが楽しくなっていった。</p>
<p>分別リサイクル活動に取り組む。 街にある点字ブロックやスロープを探す。</p>	<p>福祉と言うと難しく機器超えるが、身近にあるものだと知って驚いた。これからもそのような福祉について理解を深めていきたい。</p>
<p>なるべくたくさんの人に声をかける。 高齢の両親に会いに行った。 分別リサイクル活動に取り組んだ。</p>	<p>心が暖かく豊かになりました。</p>
<p>誰のためにも自分にできることを考える。 自分からおはようと声をかける。(挨拶運動中の取り込み) 募金や寄付をする。</p>	<p>どうしても他の委員会活動や他の取り組みにかぶってしまう活動内容ではあったが、それでもよくできていたと思う。このことを踏まえて、意外と日常で福祉活動を気づかぬうちにやっていたということが分かり、自分でもかなり大きなことに気がつくことができました。あとは、1・2年生の厚生委員会の方々にもこの活動の大切さを知ってもらい、これからも活動を続けていってほしいと思いました。</p>
<p>自分からおはようと声をかける。 誰かのために、自分にできることを考える。 障害者マークを調べてみる。</p>	<p>身近なことをやるだけでも、福祉活動に関わっているんだと思った。 挨拶をした時に返してもらわなくても、自分が気持ちよくなるので積極的にやりたいと思った。 もっといろいろなマークとかを調べてみたいと思いました。</p>

<p>自分からおはようと声をかける。 10人に笑顔を見せる。 身近なお年寄りに声をかける。 障害者マークを調べてみる。 手話を覚え使ってみる。 分別リサイクル活動に取り組む。 スーパーやお店のどこに車いすがあるか確認する。</p>	<p>いろいろなことをやってみて、自分の知らないこともわかったし、結構調べるやつとかでも勉強になることがいっぱいありました。これからもこの事を覚えつつ、行動で表していきたいと思いました。</p>
<p>自分からおはようと声をかける。 今日は10人に笑顔を見せる。 誰かのために自分にできることを考える。 手話を覚え使ってみる。 募金や寄付をする。 町にある点字ブロックやスロープを探す。</p>	<p>中には、楽しくやることができたから良かった。</p>
<p>自分からおはよう。 笑顔10人に。 点字ブロック。 募金。</p>	<p>知らなかったことが知れました。 いい経験になりました。</p>
<p>今日は10人に笑顔を見せる。 誰かのために、自分にできることを考える。 手伝えることありますかと言った。</p>	<p>自分から積極的に参加するのはとても大切だと気づいた。</p>
<p>おはようの声かけ。 近所のお年寄りに声をかける。 誰かのために、自分ができることを考える。 分別リサイクル活動に取り組む。 地域の行事に参加する。等。</p>	
<p>自分からおはようと。声をかける。 今日10人に笑顔を見せる。 近所のお年寄りに声をかける。 福祉に関わる本を読む。</p>	<p>お勉強頑張ることをする。</p>
<p>自分からおはようと声をかける。 近所のお年寄りに声をかける。 誰かのために、自分にできることを考える。 マークをつけている人に席を譲る。 手伝えることありますか。勇気を出して聞いてみる。 募金や寄付をする。 分別リサイクル活動に取り組む。 町にある点字ブロックやスロープを探す。 地域の行事に参加する。 スーパーやお店のどこに。車椅子があるか確認する。</p>	<p>近所に声をかけるのをこれからも続けていく。</p>

<p>おはようと声を掛けた。 お年寄りに声を掛けた。 誰かのために、自分にできることを考える。</p>	<p>大変だった。</p>
<p>席を譲る。 分別。 リサイクル。 車いすの確認。</p>	<p>思ったより大変だった。</p>
<p>自分からおはようと声を掛けた。 10人に笑顔を見せた。 誰かのために、自分にできることを考えた。 障害者マークを見た。 募金をした。 分別とリサイクルのことができた。 地域の行事に参加した。</p>	<p>やったことがあったけど、今度はやってないことをやってみたいで す。</p>
<p>自分からおはようと声をかける。</p>	<p>面倒くさかった。</p>
<p>自分からおはようと声をかける。 今日、10人に笑顔を見せる。 近所のお年寄りに声をかける。 誰かのために、自分にできることを考える。 分別リサイクル活動に取り組む。 町にある点字ブロックやスロープを探す。 地域の行事に参加する。</p>	<p>福祉活動には、様々な活動がある事を知り福祉活動の関心がふかま りました。</p>
<p>自分からおはようと声をかける。 分別リサイクル活動に取り組む。 今日、10人に笑顔を見せる。 地域の行事に参加する。 近所のお年寄りに声をかける。 マークをつけている人に席を譲る。</p>	<p>笑顔を見せたり、声をかけたりする活動も福祉活動になることを初 めて知った。 できる活動がまだまだたくさんありそうなので、本を読んだり次は覚え たりいろいろと勉強し、やってみようと思いました。そして、自分 も他の人も幸せな気分になれるようにしたいです。</p>
<p>自分からおはようと声をかける。</p>	<p>嬉しい気持ち。</p>
<p>自分からおはようと声をかける。 今日10人に笑顔を見せる。 近所のお年寄りに声をかける。 福祉に関わる本を読む。 誰かのために、自分にできることを考える。 マークをつけている人に席を譲る。 手伝えることありますか。勇気を出して聞いてみる。 分別リサイクル活動に取り組む。 町にある点字ブロックや。スロープを探す。 スーパーやお店のどこに車いすがあるか確認する。</p>	<p>福祉に関わる本を読んでみて。知らない事があって面白かったで す。 町にある点字ブロックやスロープを探して、何かあった時に使える ようになりたいです。</p>

<p>誰かのために、自分にできることを考える。 障害者マークを調べてみる。 分別リサイクル活動に取り組む。 町にある点字ブロックやスロープを探す。 地域の行事に参加する。 募金や寄付をする。</p>	<p>認知症について勉強したい。</p>
<p>自分からおはようと声をかける。 今日は10人に笑顔を見せる。 近所のお年寄りに声をかける。 誰かのために、自分にできることを考える。 席を譲る。 分別。リサイクル。 点字ブロック。 地域の行事。</p>	<p>お金がなくて大変な人のためになるととてもいい気持ちになれたので、とてもいい気持ちになりました。</p>
<p>自分からおはようと声をかける。 今日。10人に笑顔を見せる。 近所のお年寄りに声をかける。 マークをつけている人に席を譲る。 募金や寄付をする。 分別リサイクル活動に取り組む。 地域の行事に参加する。</p>	<p>誰かのために活動することで。自分も相手も温かみのある気持ちが感じられることが分かった。</p>
<p>自分からおはようと声をかける。 今日、10人に笑顔を見せる。 近所のお年寄りに声をかける。 福祉に関わる本を読む。 誰かのために自分にできることを考える。 障害者マークを調べてみる。 マークをつけている人に席を譲る。 手伝えることありますか？勇気を出して聞いてみる。 手話を覚え使ってみる。 募金や寄付をする。 分別リサイクル活動に取り組む。 町にある点字ブロックやスロープを探す。 スーパーやお店のどこに車いすがあるか確認する。</p>	<p>毎日気持ちよく生活することができた。 たくさんの人の生活について学ぶことができた。 このことを胸に生活していきたいと思いました。</p>

<p>自分からおはようと声をかける。 今日、10人に笑顔を見せる。 近所のお年寄りに声をかける。 誰かのために、自分にできることを考える。 マークをつけている人に席を譲る。 手伝えることありますか。勇気を出して聞いてみる。 募金や寄付をする。 分別リサイクル活動に取り組む。 町にある点字ブロックやスロープを探す。</p>	<p>自分から声をかけることは勇気が必要だということが分かった。 誰かのために何かをすることは、気持ちが良い。</p>
<p>自分からおはようと声をかける。 今日、10人に笑顔を見せる。 近所のお年寄りに声をかける。 誰かのために自分にできることを考える。 手伝えることありますか。勇気を出して聞いてみる。 募金や寄付をする。 分別リサイクル活動に取り組む。 町にある点字ブロックやスロープを探す。 地域の行事に参加する。</p>	<p>福祉活動って本当に身近なものが多く、尚且つ誰にでもできることが多いので、これからもっと多くの人にやってほしいなあと思いました。</p>
<p>自分からおはようと声をかける 今日、10人に笑顔を見せる。 近所のお年寄りに声をかける。 募金や寄付をする。 地域の行事に参加する。</p>	<p>普段からあまり心掛けないことが福祉活動になっているのが、多いのにびっくりした。 やってみた活動が少し少ないから、もう少し多くしたいと思った。</p>
<p>自分からおはようと声をかける。 募金や寄付をする。</p>	<p>挨拶運動で朝早うございます。と。言っても返事をしてくれない人がいたけれど、返事をしてもらった時に嬉しいと思った。 募金をした時、誰かの役に立って欲しいなと思った。</p>
<p>自分からおはようと声をかける。 近所のお年寄りに声をかける。 分別リサイクル活動に取り組む。</p>	<p>慣れちゃえば。意外と平気になる。</p>
<p>自分から声を掛けた。挨拶を朝からする。</p>	<p>朝から気分がすっきりした。</p>
<p>自分からおはようと声をかける。 募金や寄付をする。</p>	<p>はじめは、福祉の活動で自分からおはようございます。というのは恥ずかしかったです。でも、慣れてきて今では自信を持って挨拶運動に取り組んでいます。</p>

<p>自分からおはようと声をかける。 今日。10人に笑顔を見せる。 近所のお年寄りに声をかける。 手伝えることはありますか、と勇気を出して聞いてみる。 手話を覚え使ってみる。 募金や寄付をする。 町にある点字ブロックや、スロープを探す。 地域の行事に参加する。</p>	<p>簡単にできる事もあったのでやりやすかった。</p>
<p>自分からおはよう。 リサイクル分別。 点字ブロックスロープを探す。 緑の羽根募金。</p>	<p>この活動を通して。誰かのために何かをすることの楽しさや喜びを感じました。これからも続けていきたいと思います。</p>
<p>自分からおはようと声をかける。 分別リサイクル活動に取り組む。 具体町にある点字ブロックやスロープを探す。 10人に笑顔を見せる。 地域の行事に参加する。 手伝えることはありますか。勇気を出して聞いてみる。 近所のお年寄りに声をかける。 認知症について勉強する。 募金寄付をする。 誰かのためにできることを考える。</p>	<p>意外と簡単なことで福祉活動ができよかったですと思います。いろんな人と続けるきっかけになると思います。</p>
<p>1日1回福祉について考える。</p>	<p>意識することで視野が変わる。</p>
<p>自分からおはようと声をかける。 今日は10人に笑顔を見せる。 誰かのために、自分にできることを考える。</p>	<p>重要。</p>
<p>東海大生の学生証を拾って交番に届けた。</p>	<p>夜中にカードがあるとは驚いた。</p>
<p>自分から挨拶をした。 手話を使った。 車いすの勉強をした。</p>	<p>やってみてとても良い気持ちになった。</p>
<p>点字ブロックの上を踏まないこと。</p>	<p>点字ブロックを使用する人が安心できる。</p>
<p>あまり話さない人にも挨拶をしたり、話しかけた。</p>	
<p>挨拶をした。</p>	<p>元気になった。</p>
<p>今日10人以上に笑顔を見せました。</p>	<p>笑顔を見せるとはとても楽しい気持ちになる。</p>
<p>募金。 障害者に関するマーク。</p>	<p>障害者について知ることができた。</p>
<p>自分からおはようと声をかける。 今日10人以上に笑顔を見せる。</p>	<p>この二つをするだけでも他の人だけでなく、自分も良い気持ちになった。</p>

笑顔9人にお届けしました。 車いすの体験をしました。	何気ないことでも、福につながります。
自分からおはようと声をかける。 今日は10人以上に笑顔を見せる。	自分も自然と笑顔になる。
笑顔を見せる。 障害者に関するマークを調べてみる。 手話を覚えて使ってみる。 リサイクル・車いす体験・ヘルプマークの勉強。 高齢者との会話。	日常的に取り組みたいです。
朝の挨拶で声が出せた。	言えた後、気持ち良かった。
白杖を持った人を見かけたら、目的地まで手をつないで連れて行った。 挨拶をする。 電車で席を譲る。	ありがとうと言われると、またしたいと思った。しかし、やって欲しくない人もいたので難しい。
車いす体験をした。 5人に笑顔を見せた。	車いすを体験して自分の高校にも直すところがたくさんあった。
笑顔を、いろいろな人に見せた。	楽しかった。
今日10人に笑顔を見せる。	お互い幸せな気持ちになる。
おはようと声を掛けた。 手話 おばあちゃんに座らせた。 10人以上に笑顔を見せびらかした。 リサイクルした。 点字ブロックの上を歩いた。 車いす体験。	車いすが前よりもうまく動かせるようになった。 おばあちゃんはかわいいです。
近くに居る人全員に挨拶をした。	あまり関わったことのない人とも話すきっかけになった。
手話を覚え、使ってみる	耳の聞こえない人と、手話で会話して楽しみたいなと思いました。
分別リサイクル活動。 掃除。	
分別、リサイクル。 近所の様子を気かけ。声掛けた。 フードドライブに食料を提供。	
あいさつ、笑顔、ねんりんピックボランティアに参加した、リサイクル・分別。	
フードドライブ収集の手伝い。	関心のある方が多かった。

登校見守り。 フードドライブの手伝い。	地域の様子、子どもたちの姿様子がわかって良い。 家庭に眠っているものを集めることが必要。
フードドライブ。	
おはよう、笑顔。 リサイクル活動。 点字ブロック。 車椅子。	身近なことから取り組めるこのキャンペーンは、とても良いですね。意識するようになりました。
自分からおはようと声をかける。 今日10人以上に笑顔を見せる。 近所の様子を気にかける。 誰かのために自分にできることを考える。 障害者に関するマークを調べてみる。 マークをつけている人に席を譲る。 手伝えることありますか。と勇気を出して聞いてみる。 手話を覚え使ってみる。 募金や寄付をする。 分別リサイクル活動に取り組む。 道路や建物にある点字ブロックやスロープを探してみる。 地域の行事やごみ拾い活動に参加する。 スーパーやお店のどこに車椅子が置いてあるか確認する。 ボランティア活動に参加してみる。	家族で意識を持つことで、問題となりそうな点なども日常の中から見つけることができました。
友人家族に一日一服キャンペーンについて（社協ホームページ）紹介して参加理解していただくようにPRした。	参加したり、興味を持ってきていたようです。 自分も含め活動内容を理解し興味を持って、日常になってほしいと思います。
登校班の生徒に挨拶をしているが、今朝は4人の小学生なが挨拶を返してくれた。	朝の通勤時に挨拶をして、挨拶が返ってくると気持ちよく一日がスタートする。
バスの乗客が下車時に、車外に落とした100円を拾って高校生の乗客に渡した。バスの運転手も優しく見守ってくれた。	下車時に、再度お礼を言われて幸せな気持ちになった。
職場のゴミ収集場所に、無造作に捨ててあったコンビニ袋3枚。空き缶、不燃ごみ、スプレー缶などを仕分けし。あるべき場所に納めた。	皆で共有する場所は、ルールを持って対処いただければと思います。一定数のモラルが低い、あるいはルールを知らない方がいらっしゃるようですが、綺麗にすれば、後に出す人もそれにならってくれることを願っています。（逆に、無秩序にしておくと、あとから出す方に悪影響が出ると思います。）
ゴミの収集場所での挨拶を行いました。日頃は、近所の知人と挨拶を交わすのですが、アパートが新しくできたので、新住民の方に声掛けしました。	お相手も、少し驚かれていましたが、挨拶を返してくれて気持ちが安らぎました。
今朝のゴミ出しの際に、新しく引っ越してこられたお二人と収集場所で出会った為、おはようございますと声掛けをしました。	お二人とも気持ちよく、おはようございます。と返してくださり、清々しい気持ちになりました。

<p>ゴミ出し場での声かけ挨拶。新住民に引っ越してきた方にもゴミステーションは荒れやすい→気にしている。</p> <p>挨拶、ペットボトル、分裂もともとしているが、特に気をつけている→お互いに気持ちよくなる。</p> <p>緑水庵ライトアップ時に協力・住民と交流。</p> <p>トイレの譲り合い。（自分は和式で）</p> <p>カートの片付け手伝う。</p> <p>電車に乗った日は、いつもより周りの高齢の方や妊婦さんに声を掛け、席を譲る人もいて素敵だなと感じました。気にかけて、席に座られる方はいないかを、気をつけました。</p>	<p>若い人やサラリーマンの方など、気づかないかなと思っても、周りの方を気にして声を掛けられる方がいたのは、嬉しく思いました。</p>
<p>一人暮らしの高齢者、買い物支援と秦野市紅葉スポット案内。車もなく、冬洋服など買ったかったので、助かったと感謝していただく。</p>	<p>秦野市に住んでいても、高齢の一人暮らしでは外に出るのはスーパー程度で、菜の花台や、緑水庵や田原公園など、季節を感じて彩りのある豊かな生活を、弱力でも一役できた。継続して見守り支援を心がけたい。</p>
<p>家の断捨離を行い、社協のフードバンクに協力した。</p>	<p>栄養機能食品を整理すると、期限切れや期限間近が多数で無駄に買い置きしていると感じ、生活習慣の見直し、SDGsを意識して生活していこうと反省。</p>
<p>通勤途上国等による246号線、点字版ブロックは店の入り口、出口、駐車場他しっかりあり。視覚障害者には利用しやすいと思ったが、一本市道に入ると。店前、駐車場入口なども、展示板はなく、障害者には不自由さを感じた。</p>	<p>さらに、国道を歩くと、店の入り口は坂になっているので。危険であるし、足が不自由な高齢者には、本当に少しの段差でもつらいと感じました。なかなか改善するのは大変ですが、少しずつ、障害者、高齢者に優しい世の中になってほしい。</p>
<p>近隣が施設入居のため、空き家となり、庭木・紅葉の枯葉が歩道にいっぱいになり、通行の際に滑ったり積もって支障があり、ご近所さん3家族で朝夕掃き掃除することにした。</p>	<p>紅葉の葉が、1回袋いっぱいになり、木曜日にしかゴミに出せないなので、ネットで肥料にならないか検索。家庭菜園や野菜などの肥料になることが分かり、SDGsにも取り組み、一石二鳥。ご近所とも親睦も深まり、一石三鳥かしら。</p>
<p>資源の日の前日にゴミステーションに置かれる、種類別の箱のセッティングを、気づいたときに行うようにしている。</p>	<p>セッティングがされていないと、ゴミ袋に入れたままの資源が回収されずに残されているので、それがなくなると思った。</p>
<p>ペットボトルキャップを寄付。</p> <p>地域の行事に参加する。</p> <p>募金する。</p>	<p>一日一福って何があるんだろうと考えることで、いつもと変わらない生活の中でも、視点を変えてみるといろんな気づきがあることが分かった。</p>
<p>妹に、ロッカーにジャンパーを掛けることを教えました。</p>	
<p>ペットボトルのキャップを集める。</p>	<p>リサイクルやワクチンなどに利用してもらえるので、続けていきたいと思います。</p>
<p>スーパーで買い物カートを戻すのに手間取っていた人がいたので、声をかけ、手伝った。</p>	
<p>アイデア料理コンテスト。本選出場者、小中学生、5組6名が1時間で調理し、審査員9名が優良。炎の調理人賞を決定する。調理台での生徒さんたちの補助をする。見守りをする。</p>	<p>秦野の特産物を一品以上を使用し、自らの料理をしっかり作り上手に盛り合わせていた。素晴らしい秦野の特産物を、創意工夫あふれるオリジナル料理でした。秦野っ子の健やかな食生活の実現を目指します。</p>

<p>①毎朝犬の散歩に行きます。ゴミ拾いはやってます。ペットボトル、パンの外袋、最近多いのは、コンビニコーヒーのカップですね。それらビニールゴミが川を下って海に行き、マイクロプラスチックになると思うと見て見ぬふりはできません。</p> <p>②往復14キロの通勤、お車を使わずバイクでもやけをこらえながら通っています。地球環境のためと思って。</p> <p>③職場やスーパーなどトイレを使用するときは、綺麗に掃除をします。次に使う人が気持ちよく使えるように、自分もすがすがしくなります。</p>	<p>いずれも自己満足のためですが。でも、自分がそれやることによって、気持ちがよければ、それが一番かと思い活動しています。一日一福ですが、地域や、ひいては地球を守ることに一役買っていると思えば、やりがいもあります。</p> <p>挨拶は、10人声かけて、5人挨拶を返してもらえれば良いかなと思います。</p>
<p>銀行で両替方法がわからない人に教えてあげました。</p> <p>地域のごみステーションの掃除を毎日している。</p> <p>バスの乗り場まで目の不自由な人の案内をしてあげました。</p>	<p>人と触れ合うことの大切さや、自身で積極的に声をかけることも大事と思いました。これからも気にして生活します。</p>
<p>バスに乗る際、降車の方が白状持って、降りにくそうであったので手伝った。バスの運転手さんからお礼を言われた。</p>	
<p>非常口マークが正常に点灯しているか、消化器の使用期限が切れていないか、身の回りの建物（公民館やスーパーなど）の点検をする。</p>	<p>災害に備え意識的に行うことができた。</p>
<p>ヨガのスタジオレッスンで、多くの人に参加できるよう、各自マットをずらして入れる場所を作ってあげた。</p>	<p>みんなが優しい気持ちになりました。</p>
<p>ペットボトルのキャップは家で集めて貯めています。今度、社協さんにお持ちします。</p>	<p>キャップを集めることは習慣になっているので、ストレスはないです。塵も積もれば何かのお役に立てるのであれば嬉しいと思います。</p>
<p>飲食店のトイレに入った際、洗面所の水気をふいてから出た。</p>	<p>次に使う人が気持ちよく使えるように心がけています。</p>
<p>フードドライブに参加。社協に提出しています。</p>	

<p>公園内の掃除。（日頃から行っていることですが、花の水やり、草むしり、落ち葉掃きと、ペットボトル、子供のおもちゃ、瓶の破片、水道の排水口掃除、犬の毛玉などの掃除を継続中。</p>	<p>一人で行動に移すのは勇気が必要です。 災害時の観点からも、地球環境保全是、地域見守りとして大事と感じます。 以前に比べると、最近は犬の糞が全く見られなくなりました。公園が綺麗だと、犬の糞もさせ難くなるのでしょうか。ただ、夏休み、冬休みなど、学校がお休みですと、親御さんはお子さんに散歩を頼まれるのですが、お子さんに、糞を持ち帰ることを一言ご注意いただくとありがたいと思います。 たまたま公園の掃除中、「悠々の会」会長さんが、この公園の見回りに来られ、「やっぱり佐藤さんかー。こうこういう人がいてくれると会員10人分の力になるんだよなあ。嬉しいんだよなあ」と言ってくださいました。こんな些細なことで喜んでくださるなんて、ちょっぴり気恥ずかしくもあり、ちょっぴり嬉しくもありでした。清々しい町は、その地域に暮らす人々の心を映す鏡だと思えます。誰かを和ませられるのかも知れません。この取り組みを続けることは、長寿の秘訣でもあると感じています。</p>
<p>公園でゴミ拾い。</p>	<p>良い気分になりました。</p>
<p>迷い犬を見つけたので、飼い主の方が探していたら、助けになるよう、交番で、特徴などを伝えました。</p>	<p>声をかけて少しは近づいてくれたものの、興奮状態から逃げられてしまったので、一緒に交番に行くことはできなかったのですが、詳細を伝えることで、御家族と会えるといいなと思いました。</p>
<p>渋谷駅で、バスに乗ろうとして、到着したバスから乗客が降りるのを待っていたところ、女子高生が運賃支払い時に小銭をいくつか落とし、100円玉がバスの外に落ちてしまいました。私が一番近くだったので、その100円を拾い、バス内の高校生に渡しました。</p>	<p>高校生はバス内の小銭を拾いながら私にお礼を告げ、支払が終わりバスから下りた高校生は、私の前で再度「ありがとうございました」といってから駅に向かいました。何気ないことでもあえて意識することで幸せを感じることができると体験しました。なお、運転手さんも優しく見守ってくれました。</p>
<p>通勤途中や帰宅までの道のりにお会いした人に、挨拶をするように心がけています。</p>	<p>キャンペーンを意識することで、今まではやり過ごしていた場面でも、挨拶を自分からしようという気持ちになれました。いつでも集荷にしていきたいです。</p>
<p>通勤時に、小学生の登校班とすれ違う際に、おはようございますの挨拶を続けています。今朝は四人の小学生が挨拶を返してくれた。</p>	<p>小学生も照れがあるのか、なかなか返事を返してくれなかったが、継続することで返事がもらえるようになってきた。返事をもらうと一日が気持ちよく始まります。</p>
<p>ゴミ収集場所の掃除。</p>	<p>良いことをした気持ちになれてよかったです。</p>
<p>公道の落ち葉掃き。</p>	<p>綺麗になって、すっきりした。</p>

無理をしない	心が辛い時などに。近くにいる人だからこそ、できる声かけもあると思いました。頼れる存在がいることが、互いにとって力となるような関係を作って、心の余裕を持てるようにすることも、福祉活動の一つなのかもしれないと感じました。書き留めてみると楽しいですね。一日一福を楽しめるように過ごしたいと思います。
スーパーですれ違ったおばあさんが重そうにカートをしているのを見かけ、しばらく見守っていると、やはり車に荷物を積むのに苦労されていたので。お声かけしてお手伝いしました。	小さな声掛けからつながりが広がること、その場で困ってはいなくとも、おや？と思った時、余裕があればその後も大丈夫か、見守ってあげることの大切さを実感した。
とても親切にしてくださいました。先日外出をした際、大変な渋滞に遭遇し、お手洗いに困っていたところ。近所の方のトイレを貸していただきました。一福ではなく、一万福ぐらいの気持ちです。ありがとうございました。	自分も困っている方がいたら助ける事ができるかな、助けていただくと本当に感謝の気持ちを感じると改めて実感しました。自分や家族にも大切にしたい気持ちだと思います。
片側2車線の道路で、左車線にトラックが停まっていたが、それに気づかず左車線を走っていた、右車線に移動できない（交通量が多いため）車のために、車間距離をあけてその車が移動できるようにした。	自分も、もし困っている方がいたら助ける事ができるかな。助けていただくと本当に感謝の気持ちを感じると改めて実感しました。自分や家族にも大切にしたい気持ちだと思います。
自治会活動に参加しました。	できる範囲で参加していきたいです。