

Smile Action



企画・制作／十勝毎日新聞社

#そしてミライへ

一人ひとりの前向きな思いや行動など身近なアクションをメッセージで募集し、多くみなさまからご応募をいただきました。本企画の締めくくりとして、寄せられた「スマイルアクションメッセージ」で綴るモザイクアートを、特別紙面(ラッピング紙面)でお届けします。

●森で暮らしています。空を見上げると笑顔になります!(46歳 自営業) ●地域を元気にするデザインを目指しています。(47歳 デザイナー) ●絵を描いてみんなも私も元気にしたいです。(17歳 高校生) ●サッカーを頑張ります!(13歳 中学生) ●十勝の乳製品が大好き家族。コロナ禍でなかなか旅行できないけどいつか北海道に家族旅行が夢♡今は北海道の美味しいものいっぱい食べて応援です明るく元気にいつまでも健康を目指しおうち時間を楽しみます♡十勝の飲食店を応援するため、食いまくります!運動もほどほどにスーパーなどのお勤め品の野菜や果物達をなるべく買います。なんだか隅で寂しそうなので…廃棄を減らしたいという気持ちとお得な気持ちと…(40歳 専業主婦) ●毎朝ラジオ体操をして健康維持(49歳 会社員) ●健康のためとなるべく車は使わず歩きます。(53歳 主婦) ●離乳食はできるだけ地元の野菜を使って手作りし、息子の笑顔を見る為に頑張っています!(33歳 会社員) ●娘とマイボトルをお供に足湯に浸かりに毎日散歩しています。十勝に住んでいて良かったなと思います。(30歳 専業主婦) ●マスク越しの会話だからこそ、身振り手振りを大きくして、コミュニケーションをより密に取ることを心がけています。(39歳 公務員) ●地元野菜を意識して買ってます!農家の皆様、応援してます!(58歳 主婦) ●札幌に住む、大学生の息子を、野菜を送ると、料理して写真で送ってきます。(58歳 主婦) ●2年間コロナ禍が続いてきました。両親も年老いてきたのでそばにいたくて。コロナ禍なので食事をしたり規制は色々あるけど、そばにいる安心感。後悔したくないから親が元気うちにUターン。いつまでも笑って暮らしていけると良いよね。(58歳 団体職員) ●緊急事態宣言で部活の休みが続き、最近元気がない子どもに、いつも以上に明るく大きな声で朝の挨拶をするようにしています。(42歳 公務員) ●十勝は新鮮で美味しい野菜がたくさん!余す事無く皮を剥かず調理。栄養も取れゴミも少なくおすめ!(33歳 会社員) ●つねに周りの人が笑顔で見られる様に、考えて行動する事を心掛けています。一人一人が細かな行動にも責任を持って下さい。(51歳 農業) ●外食したい!!そんなときはテイクアウトにして、お家でお店の味を楽しんでいます。(39歳 会社員) ●コロナが落ち着くまでおひいちゃんおはあちゃんにあまり会わないように気をつけています!出来るだけ家族で過ごし…小さな子供もいるので週末は人の集まりが少ない場所へ行ったり…普段はあまり行かない湖などへ行ってみたい!意外とリフレッシュできます(^^)早く旅行に行けるように…今は辛抱苦です(30歳 主婦) ●休日とはかく子供と一緒に遊ばす!(40歳 公務員) ●大切な人達がおひいちゃんおはあちゃんに会えますように、毎日祈っています。(46歳 会社員) ●ビビデバビデパー (46歳 主婦) ●離れているからこそ、十勝がいかに素晴らしい土地か実感しています!またパワーチャージしに帰るぞ!!(42歳 主婦) ●農家さんのお手伝いをさせて頂き、出会いのひとつひとつにも感謝です。少しでも役に立てることが今は凄く嬉しいです!!(33歳 会社員) ●水筒を持ち歩く、今僕に出来る事。(10歳 小学5年生) ●人不足とされている農家のお仕事をお手伝いさせて頂き、農家さんの新しい姿勢、大変さ、感謝を改めて実感!帰りにいただいたお野菜は感謝を込めていただきました!(26歳 保育士) ●残さず食べて、フードロスをなくします!(11歳 学生) ●家族と過ごす時間を大切にするようにしています。十勝の美味しい食材を使って、ジャム、パン、焼製などを作り、家族で楽しんでいます。(37歳 主婦) ●みんな元気あって、協力して、この難局をのりこえてゆこう!(45歳 会社員) ●塾持ち時は車を停め、近くスーパーまで歩いて買い物!持ってる分だけと意識しているの無駄買いもなし!(41歳 ライター) ●元気の源は、食事です。十勝の食材を活かして、満腹料理。(63歳) ●コロナ禍でうまれた我が子がもう一歳になりました!そんな私たちのスマイルアクションはお散歩です。こんな状況で何処へも連れて行ってあげられないけど、近所をお散歩して小石やお花、落ち葉をみつけて大喜びの息子は町内会中に笑顔を届けるアイドルです!(28歳 主婦) ●スーパーで買い物するときは賞味期限が短いのをできるだけ取るようにしています。値引きされてるとお財布にも優しくして一石二鳥です!(37歳 団体職員) ●十勝には子どもが楽しめる公園がたくさんあって、本当に嬉しいです!毎日、午前中も午後も公園!休みの日も公園!子どもは外で遊ぶのが1番!(30歳 専業主婦) ●合成洗剤を卒業し石鹸生活をしています。洗濯も食器洗いも風呂掃除も、もちろん手洗いも石鹸で!シンプルでエコな生活に大満足です。(34歳 主婦) ●以前と比べて愛犬の散歩を長めにするようになった!毎日2時間以上歩いているので少し疲れました!(20歳 学生) ●職場で朝の出動時は、エレベーターを使わずに6階まで階段であがります。ダイエットも兼ねてますが…。家では肌寒いらしいだったので自宅にすると、汗ばもくくらいに暑くなり、ストープしたい(笑)(52歳 事務職) ●子ども達の母で図書ボランティアにとっても親切にてもらいました。若人、捨てたもたないです。(52歳 専業主婦) ●子供の頃、母子家庭で貧乏だった我が家は車がありませんでした。そんな時期!になったのはバスでした!今では使ったあとのサラダ油を寄付しています!学生のために頑張れ!バス!(35歳 主婦) ●気候、自然、食、十勝のすべてが大好きです。(26歳 薬剤師) ●自分の心、身体の声に耳を傾けてみる。家族や自分の周りの人達から大事にします!(45歳 主婦) ●人から受けた親切は素直に受け取り、その自分分も他人に親切にするようにしています。(41歳 看護師) ●マスクをしているので、相手に表情が伝わりにくいため、目の表情や声のトーンを意識して話しています!!(22歳 大学生) ●できるだけ買うものを厳選してレシピを工夫したりおうちで手作りしています。気持ちがあほこります。(43歳 パート) ●甘いものを食べたくなった時は必ず歩いて買いに行くことに決めます!(27歳 会社員) ●週末は地元直売所で沢山野菜を買って、遊びに行けない分家でゆっくり時間をかけ、以前より丁寧に料理しています。(31歳 会社員) ●毎日早起きして夫婦で散歩するようになりました!(64歳 主婦) ●スーパーで買い物する時は、賞味期限の近いものを積極的に買っています!(46歳 会社員) ●2車線から1車線になる道路では、譲り合って交互に車が入れるようにしています。(67歳 パートタイム) ●思うようにいかない事があってもそういふふうになつたかなんだと、受けとめます。(57歳 パート) ●断捨離、テイクアウト、エコ!そしてダイエット開始が延期されてきたこの頃です!39歳看護師) ●近所や子供の通学路にゴミが落ちていたら積極的に拾うようにしています。子供がいる時は一緒にします。気持ちもスッキリします。(41歳 介護) ●転勤族で十勝に引越してきて、住みやすさに感動家を建て宅住。自然の豊かさや食べ物の美味しさを満喫。(52歳 保育士) ●お店でトイレに行ったときは、手を洗ったあと必ず洗面台のまわりを拭いているよ!(6歳 小学生) ●健康、エコのたぐい買い物に往復リュックを背負って、季節感を感じながら1時間かけて歩いています(65歳 無職) ●作物を作る楽しさを味わいながらそして感謝を忘れず心豊かに日々暮らす事を目標にしています(69歳 主婦) ●運動不足なのでテレビで見た筋力をやっています(52歳 無職) ●筋トレとランニングで健康な体を作りましょう(65歳 アルバイト) ●誰にでも優しくします小さな幸せ沢山ためて大きい幸せにします(75歳) ●旬の地元の食材を使った料理で家計もうれしく家族も大満足でおいくいただけます(64歳 主婦) ●外科手術をしたので体力をつけるため、家族を巻き込んでウォーキングをやっています!(57歳 パート) ●買い物に行く時は、エコバックを、必ず、持参。特に、買う量が、多い時は、最低でも、6個持参します。(32歳 家事手伝い兼アルバイト) ●ボランティアの栄養士仲間とオンライン会議をしています。73歳です。OC TVさんに設置を手伝って頂きました。(73歳 主婦) ●基本的な事ですが、人に何かしてもらった時は感謝の気持ち「ありがとう」とちゃんと伝える。(33歳 会社員) ●揚げ物を揚げた後のフライパンは新聞紙できれいに拭き取り、油を水道に流さない様にしてます。(33歳 会社員) ●お腹がピーピーになる時もあるけど、十勝の牛乳を家族5人で週に3本は消費しています。(38歳 会社員) ●健康維持のために犬と散歩をしています。(66歳 主婦) ●マスクをしている時も、笑顔で接しています。(35歳 会社員) ●すぐに使わない食品は冷凍保存しています。(69歳 主婦) ●ソロキャンで密を避けながら、北海道の自然を楽しんでいます。(67歳 自営業) ●お買い物の際は、必ずエコバックを使います。買ひ物の量が大きい時は、お店にある段ボールに入れます。(60歳 主婦) ●食事に犬が出たものは残さず食べる。フードロスは無い。(16歳 学生) ●マイボトル持ってます!(17歳 学生) ●コロナ禍ですが、外食も必ず、1人で黙食、インスタにあげるのが楽しみです。(40歳 会社員) ●友達と美味しいものを食べに行きたいけど、ガマン。けど寂しくならないようSNSで繋がります。(23歳 派遣) ●コロナで暗くなりがちですが、可愛いマスクで気持ちを盛り上げています。終息したら、お洒落して旅行に行きたい!(24歳 会社員) ●マイカー通勤やめました。自転車で通勤しています!(27歳 事務職) ●お買い物時は必ずエコバック持参。レジ袋は買いません(31歳 パート) ●目は口程に物を言う。マスク着用ですが、不要にならないように、相手に向ける優しい眼差しを心掛けています。(33歳 受付) ●すでに会いはじめられないけど、電話、LINE 元気でいられますように(36歳 保育士) ●密に注意して、でも挨拶はしっかりと明るい声で。(41歳 介護職員) ●LOVE家庭菜園。コロナで出掛けられないし、と始めてみたら意外とハマった。(47歳 公務員) ●地球にやさしく。STOP温暖化!! ちよっとそこまで買ひ物程度なら歩いて行くようにしています。買い過ぎると持てないの無駄遣いの防止になるし、健康にも良い!(53歳 主婦) ●ゴミ減量を心掛けています。資源はリサイクル。(49歳 主婦) ●大金は無理でも、コンビニのおつりの1円玉は募金箱にIN。ちよっとだけいい気分(50歳 飲食店勤務) ●観葉植物を育てています。空気をキレイに(22歳 学生) ●密はダメでもコミュニケーションは大事。現場の周辺の住人の方にはきちんと挨拶。礼儀正しく(51歳 建設業) ●密を避け、買い物は混みあわない時間帯に。周りの人にも不安を与えないよう過分に商品に触れないようにしています。(56歳 主婦) ●着られなくなった服や古いタオルを燃えるゴミに出す前に感化してリサイクル(58歳 自営業) ●こんな時だからできるだけ笑顔で。機嫌よく。(45歳 教員) ●散歩しながらゴミ拾い。(37歳 パート主婦) ●早寝早起き。早起きに散歩。散歩中にマスクを外して深呼吸。(73歳 無職) ●こんな時だからこそ、周りの人への思いやりを大事にしたいです(19歳 学生) ●食べたい物を必要な分だけ、その都度購入することに。買い貯めて貯らせることがなくなったので、食材を無駄にしません。かえては食費も減ったかも。(42歳 看護婦) ●十勝が好き。地元を大事に思っているの、世界や地球も大切にしたい。(21歳 販売員) ●食材は1週間分まとめて買って、小分けに冷凍。買ひ物の回数が減るので無駄買いがありません。ガンガン代も節約に。もちろん買った食材もキレイに食べます(55歳 主婦) ●友達と公共交通機関を使用する時は、コロナで周りの人を不安にさせないようお喋りはガマン。でもお年寄りには席は譲る(18歳 学生) ●差別や偏見はダメだと思ふ。皆が気持ちよく暮らせる世界になりたい(25歳 会社員) ●環境にやさしい石鹸や洗剤を利用して(26歳 事務職) ●地元野菜を笑顔で食べてもらえるの嬉しい。テイクアウトで飲食店も応援します(38歳 農業) ●オンラインもまあまあ楽しい(52歳 運転手) ●いつも冷蔵庫が"すっからかん"になってから買い物に。フードロスはありません(60歳 主婦) ●紙、プラスチック、ガラス、缶などリサイクルステーションに持って行ってます!(32歳 会社員) ●印刷はできるだけしない。覚えておきたいことはデジタルメモ(27歳 会社員) ●自分で料理する機会が増えたので食事の献立を計画して買い物に行くようになりました(24歳 会社員) ●規則正しい生活と早起きの実践。心も電気代も無駄のない毎日を送っています(35歳 会社員) ●食べ物も日用品もこまめに捨てる時にコンパクトになるものを選ぶ(37歳 主婦) ●自分なりに丁寧ならしを実践!自分におよびたのでもって気持ち前向きです(44歳 主婦) ●水をこまめに止めます(18歳 大学生) ●あらためて家事を分担。家庭内でより協力的ムードが生まれました(46歳 主婦) ●スーパーでは手前のお食料から。半額になっているものもあってお得(33歳 会社員) ●着なくなった服はリサイクルショップに出す。スペースも増えて心にもゆとりが(40歳 主婦) ●My善・Myスプーンを持ち歩く(55歳 自営業) ●オーガニック食材を煮て食べます(22歳 学生) ●休日をきちんと取る(40歳 自営業) ●商品を買うときに商品マークを意識するようになった(41歳 主婦) ●自家製サングリア、自家製梅酒、自家製燻製肉、自家製の精度がぐんぐん上がります(32歳 会社員) ●キャンプ、山登りに出張して自然のなかで過ごす週末を満喫(27歳 会社員) ●会社ではエレベーターを使用せず階段を使います。(32歳 会社員) ●毎日、野菜を採取するようにするため料理を工夫しています(46歳 主婦) ●なるべく食材を腐らせないように考えてはいる。難しいけど。(53歳 パート) ●近くのスーパーには自転車で行くようにしています。でもこれから寒くなるので運動不足になりそう(35歳 パート) ●スマホを長時間見ないよう心がけているけど、規実はなかなかキビシない(22歳 美容師) ●最初はダイエットの為ウォーキングしてたけど、今は街の景色を見ながらウォーキングするのが楽しい(52歳 主婦) ●プラスチック容器はスーパーに返却している(66歳 パート) ●旦那がたばこをやめた。私もやめない!!(28歳 会社員) ●電気代節約のため、最近は土鍋で米を炊いている。美味しい!!(40歳 主婦) ●18時以降ダイエットのためスイーツは食べない。でも痩せない(25歳 会社員) ●なるべくゴミは出さないように工夫している(45歳 パート) ●町内のゴミ拾いは積極的に参加している(47歳 主婦) ●プラスチックのゴミを出さないようにコンビニで弁当を買わないで妻に弁当を作ってもらっている(55歳 会社員) ●一日一善の気持ちでコンビニに置いてある募金箱に小銭を入れている(72歳 無職) ●毎朝、ウォーキングして健康維持(80歳 無職) ●家庭菜園を頑張る!自給自足の生活を目指します(75歳 無職) ●会社までの通勤を自転車にかえました(22歳 会社員) ●野菜中心の食生活に変えました。体重も減る事を期待しています(45歳 パート) ●大学までの通学をバスから徒歩に変えました。バス代がかからなくて、ラッキーと思っていました。新しいお店を見つけたら、新しい物を買ってみたいして出費が増えたかも(笑)(20歳 大学生) ●自家の両親が野菜作りに精を出し、今年はおじめてジャンボかぼちゃをハロウィンの為に作りました。なかなかの大きさで孫たちも大喜び!中をくり抜いて、醜を書いて、両親も孫と一緒に作業ができて、うれしもう見ているこっちも嬉しくなりました(35歳 パート) ●買い物に行く時は、必ずエコバックを使用。最近では自分でエコバックを作っています。裁縫は好きでしたが、時間がなくてできませんでした。エコバックを買うくらいなら、自分で作っちゃえ!!というので久々にシンジに向かいました(50歳 会社員) ●コロナが終息したら、旅行に行く(40歳 会社員) ●どうして、温泉に行きたい(70歳 無職) ●今年で結婚して50年。調べたら金婚式というらしい。子供、孫、家族みんなで温泉でも行きたいが、コロナが邪魔をする。ゆっくりみんなで温泉旅行へ行きたい(78歳 無職) ●コンビニエンスストアで弁当を買って、プラスチックゴミが増える事に気づいた。家で自分で料理をするようになった。なかなか料理も楽しいと思えるようになってきた(22歳 会社員) ●一人暮らしを始めて、数カ月、母がやってくれていたことが、今は自分でやらなければならない。当たり前になっていたことが当たり前じゃない事に気づいた(22歳 会社員) ●家で過ごす時間が多くなった。夫婦で過ごす時間が多くなった。会話は増えたような、増えないような。でも、相手の存在は大きいとわかった(38歳 会社員) ●孫が就職した。初めてのお給料でお菓子を買ってくれた。少ないだろう給料で買ってくれたらと思うと、涙がでた。今度、帰省した時には孫が大好きな美味しい物をたくさん作ってあげようと思う(76歳 無職) ●友達とランチに行った時、黙食のポスターを見たら。自分たちは楽しくおしゃべりしていた。反省した。今度ば、黙食しなければ!!心に誓った(52歳 会社員) ●膝が痛くて、大好きな花の世話がなかなか思うようできない。でも、丹精込めて世話をした花がきれいに咲いてくれたと本当にうれしい(80歳 無職) ●お菓子作りが楽しくてよく作っていた。最近では時間がなくてお菓子作りから遠のいていた。でも、十勝産の小麦粉をみつけて、何か作りたくなった。何をしようか考えている今が一善案しいのかもしれない(47歳 パート) ●今年のおせちはがんばって作ってみようと思う。母が元気なうちに一緒に作りたと思う。既製品よりもやっぱり、母の味が好きだ。自分もその味が出せるようになりたい(50歳 会社員) ●今年も鮭の漁が思わしくないようだ。先日、旦那が鮭を釣って来た。「えっ誰がさばくの?私は嫌だよ!」と文句を言っていました。旦那はそんな言葉を期待したわけじゃないと思う。素直に喜べない自分に腹が立った。もっと、優しくなりたと思った(70歳 主婦) ●省エネ、省エネと家中の電気を消して歩いている(39歳 会社員) ●広大な十勝平野のように心が広くなりたい!(47歳 会社員) ●来年こそは、かちまい花火大会がほしい!(45歳 会社員) ●ジムに通えないので、身体も健康に。(48歳 会社員) ●十勝のインフラを建設業から支えます。(72歳 会社員) ●家族の笑顔を見たいから、毎日、精一杯働きます!(40歳 会社員) ●ダンスをじょうずに踊る!!(8歳 小学生) ●食べ物を大切にフードロスをしないように心がける。(55歳 公務員) ●国際協力のボランティアに参加したい。(48歳 会社員) ●Make the smile TOKACHI district.(44歳 英会話講師) ●受験生なので、受験勉強をたくさんしなくちゃ!(15歳 中学生) ●将来は自給自足したいです。(51歳 通訳業) ●健康管理とダイエットを兼ねて毎日川沿いを散歩しています。気分爽快。(62歳 主婦) ●毎日大好きなアイドルの動画を見て元気をもらっています。(40歳 パート) ●健康のため毎日の晩酌のビールを焼酎に変えました。(64歳 会社員) ●プラゴミはきれいに洗ってから捨てます。(35歳 主婦) ●料理の下茹ではお湯を使い回します。(58歳 主婦) ●ゴルフの打ちっ放しで気分転換!(38歳 会社員) ●子供と公園でたくさん遊びます。密を避けて人の少ない公園で。(27歳 パート) ●頻繁に会えない友人とはSNSで近況を知らせ合っています。(32歳 看護師) ●ジムに通えないので、You Tubeを見て筋トレ。さまざまなトレーニングがアップされていて助かります。(39歳 会社員) ●氣になったニュースや出来事はLINEグループで友達とシェア。色んな視点から議論ができて参考になります。(40歳 団体職員) ●野菜やハーブは美家の父が育ててくれています。無農薬で安心・安全。(33歳 事務職) ●おうち時間が増え、家族との絆が深まりました。良かったと思います。(45歳 公務員) ●ステイホーム期間にごつつ貯金しているので、世の中が落ちついたらパーッと旅行をします。(23歳 会社員) ●マスクをしていて表情がわかりにくいので、リアクションを大きくしています。(47歳 自営業) ●外食がしにくいので、家ででの料理を楽しめます。家呑みのおつまみのパーティーが増えました。(28歳 会社員) ●今年は動物園へあまり行きませんが、子供と身近な動物や虫を見つけて楽しんでいます。(29歳 看護師) ●コロナ禍の中、尽力していただいた医療従事者や接客業の方、すべての方に感謝しています。(78歳 主婦) ●膝が痛くて手術をしました。いつまでも孫と遊べるようにリハビリがんばります。(72歳 主婦) ●郵便局に、売ってる農家さんの野菜安くって、美味しいので買ってます。郵便局の方に、郵便局に用事がなくて来て見てくださると、言われました。(54歳 会社員) ●スーパーでの買ひ物は、「でまどどり」を意圖!フードロスも気になる問題なので使い切れる量を買ってました!(38歳 主婦) ●マスク生活になり表情で伝わらない分、今コンビニでもスーパーでもお買い物終わりに必ずこちらから声を出して「ありがとうございます!」というのを心掛けています!(38歳 デザイナー) ●家族みんな十勝産の野菜が大好きです!野菜以外もできるだけ地元の食材を使って、子ども達と毎日美味しく頂いています。(42歳 パート) ●色々嫌な事があっても 過去を振り返らず 元気に 前を向いて 前進あるのみ!!(^^)(41歳 運送業) ●自分の自動車を使用する頻度を減らし、十勝の風景を歩きながら楽しめます。(48歳 会社員) ●なるべく、車には乗らず徒歩か自転車でお買い物に行きます。持てる量を考えての買はずが防げます。(53歳 主婦) ●子供とおうちで一緒に遊べるジグソーパズルや水彩画をやったり、緑日ごっこをして沢山笑ってます!(38歳 公務員) ●こんな時だから地元の経済を応援したいので、積極的にとちかち産の野菜等を買っています!(38歳 公務員) ●フードロスサイトを積極的に旅行に行けない分全国各地の食べ物を楽しんでいます!(50歳 会社員) ●残ったおかずは捨てず、翌日にアレンジして再利用。残飯を出さずに少しでもごみを減らしたい。(53歳 主婦) ●外食は控えてテイクアウト!!今まで行ったことのないお店や、夜のみのお店もやっています(76歳 無職) ●近所の健康のため介護保険にお世話にならない、若い人に負担をかけない、1日、6千歩〜1万歩に歩いて育空の中、笑顔を楽しんでいます。(70歳 主婦) ●70になりました!おまけの残りの時間幼い孫の役に立つか楽しい生き方しようと思うのが身体がついていけないよ!(70歳 主婦) ●生ゴミは庭に埋めて家庭菜園の肥料にしています。今年も、甘いトマトができました!!(49歳 パート) ●十勝は山の宝庫トキキ、カボチャなど 海の宝庫 カニ、サケなど 山の宝庫 温かい気質など 地球の宝がいっぱい。みんなで守ろう!(74歳 館責任) ●ブドウのつるでリース作り。松ぼっくり、栗組、飾りが沢山入る。リスにおすそ分けしてもらいお家時間充実♡春引き通してきました。こんなにリスが多いなんていささが多いということですね!!(50歳 学童保育パート) ●おふろあがりにアイスを食べて家族みんな元気に楽しく過ごす。一番のコミュニケーション!(8歳 小学2年生) ●庭の草とりしたら、端っこに積んでいます。野菜、果物の皮、種などはその草の下におき、腐らせて、ゴミに出さないようにしています。(56歳 会社員) ●農家さんに感謝し、食べ残しをしない食べられる分だけ作る。買う、頼む!(37歳 会社員) ●毎年、十勝旅行を計画しています!美味しい物を沢山食べて、スマイルスマイル!(49歳 会社員) ●近所のスーパーに自転車で買い物健康とエコの為。(50歳 会社員) ●毎日、10人の部下に必ず声掛けする。生きたエネルギーを常に送り続けて全力応援、前へ。(48歳 会社員) ●今シーズンはカボチャ畑で働いて種蒔きから収穫まで楽しめました。(64歳 農家手伝い) ●野菜は近所の直売所で買うようにして、地産地消を心掛けています。(43歳 公務員) ●ビール3パックと冷凍ギョウザ3パックが当たりました。お父さんが帰ってきたらビックリするだろうな。(50歳 主婦) ●マスク生活も長くなり、目元が見えなから、コンビニなどで買い物を終れた時あえてこちらから声を出して「ありがとう」ができます!など言うようにしています。(38歳 デザイナー) ●家族や友人に、ありがとうの言葉をかけるように心がけています。(51歳 専業主婦) ●おじいさんとおばあさんに会っています。コロナがかわってほしいです。コロナがかわってほしいです。(12歳 小学6年生) ●輪になって楽しく給食を食べたいです。(12歳 小学6年生) ●野菜を育ててくれた人へおいしいお野菜を育ててください。そのお野菜を食べて元気にすごします。(12歳 小学6年生) ●友だちとなかよくキャンプをしたり楽しいことをいっぱいしたい。(9歳 小学4年生) ●スインピアでプールで思いっきり泳ぎたい!(10歳 小学5年生) ●ハードル、鉄棒、ハンドバースポール、サッカー、体育を思いっきり楽しみたい。(11歳 小学5年生) ●みんなでも楽しく好きなだけ歌を歌いたいです。(11歳 小学5年生) ●マスクは欠かさず付けて仕事しています。今は、おさまっていますが冬にすれば6波がくる予感があります。今からそなえるよう心がけてすごして下さいね。(41歳 自営業) ●スーパーの品定めの時あまり触り過ぎないように気をつけて(59歳 パート主婦) ●こんにちは。私は去年の暮れにそれまでの一軒家から団地に引っ越したのを機に室内の照明を全てLEDに切り替えましたよ。(63歳) ●人と会った時は積極的に自分から挨拶する。挨拶されて嬉しい気分になる人はいないと思うので。(33歳 会社員) ●気持ちが沈みそうなる時は空を見上げています。自然広がる公園に行き、パワーを充電します(40歳 保育士) ●長男の着ていたシャツにハートのアップリケをつけて長女のシャツへとアップリケ!リサイクルショップに目を向けています。(37歳 会社員) ●私のできるプラゴミ削減アクション。スーパーだけじゃなくコンビニにもマイバックを。スプーンももらわない。後ろでお待ちの皆さんごめんね未来のための待ち時間。(64歳) ●生まれ育った地元十勝を盛り上げるため、自分自身が笑顔になれて楽しめるような企画・仕事をしていく。「わくわく」を身の回り、十勝に広げていきたい。(22歳 会社員)

Smile Action Together

Smile Action
Tokachi

企画・制作/十勝毎日新聞社

さあ、アゲていこう。

十勝に暮らす一人ひとりの笑顔が、
きっと明日を、そして未来を輝かせる。
だから、立ち止まってはいられない。
その気持ちを、気分を、テンションを
天空に咲く花火のように、
さあ、今こそアゲていこう。

