

離れていても…ほがらか教室と皆さんを繋ぐ

“お便りほがらか教室” 第4号 R3.7.1

★★★お知らせほがらかさん★★★

① 活動休止中の会(カラオケ・民謡・健康福祉麻雀)、感染症対策を強化し再開。

感染リスクが高いとして活動を休止していたカラオケ・民謡・健康福祉麻雀の会ですが、関係機関と協議の結果、十分な感染症対策を行うならば7月から活動を再開しても良いとの判断を頂きました。ただし、事前にお送りした活動再開に際しての“感染症対策～必ず守っていただくこと～”を守っていただける方のみ、自分の班の活動日に参加することができます。

② 活動中の感染症対策徹底のお願い。

各地で「趣味を共有する場」でのクラスター(集団感染)の発生が報告されています。活動に際しては各自が十分な感染症対策をすること、体調が悪ければ参加しないことが前提です。夢中になって近づいて話している人が見受けられます。ほがらか教室からコロナ陽性者を出さぬよう、コロナは他人事ではなく自分事という意識を持ちましょう。

③ 消防訓練を実施。日頃から非常時の想定をしておきましょう。

7月8日(木)老人福祉センターにて消防訓練を実施。火災時は非常放送のほか避難誘導をしますが、非常時は正面玄関以外にも館内東側玄関(介護予防教室の前)、大広間縁側からも外に出る事が出来ます。2階で活動中の方は西側ドアを開ければ非常階段があります。また老人福祉センターに居る時だけでなく、お出かけ先などでも非常時の想定と非常口の確認を忘れずに!!

④ お達者クラブ“ほがらか^{ラク}楽レクチャレンジ”を行います。参加者募集!!

8/26、9/30、10/28、11/25の全4回すべて参加できる方。(詳しくは1ページ)
大広間にて、わなげ・ストライクナイン等のレクリエーションゲームを行い、12月発行のお便りほがらか教室で結果を発表します。エントリーは先着20名迄です。誰が1位になるかな?

⑤ 引き続き皆さんからの投稿大募集!!(締切は令和3年11月4日必着です)

★私の自叙伝～私はこんな人生を歩んできました～ ★みんなに聞いてほしい私のエピソード
★自由な俳句&川柳大募集!!(自由テーマ) ★みんなに見て欲しい私の自慢の写真

⑥ “ほがらか流自由な俳句&川柳”の好きな句への投票の仕方

別紙投票用紙に好きな句を5句まで書き、老人福祉センターにある『お便りほがらか教室投稿箱』に入れて下さい。(11月4日まで)

⑦ 荒天時は無理をせずに休みましょう。 来所される場合は安全第一でお越し下さい。

⑧ 施設内での事故・ケガ等につきましては、自己責任となります。

⑨ 自宅での検温を忘れず、体調不良の時は教室を休みましょう。

誰もが感染源となり得ます。自分の行動には責任を持ち感染症予防に取り組みましょう。

も く じ

- ・お達者クラブ“ほがらか^{ラク}楽レクチャレンジ!!”……………1
- ・“私の自叙伝”～わたしはこんな人生を歩んできました～……………2～3
- ・“ほがらか流自由な俳句&川柳大募集”～第3回～……………4～5
- ・みんなに聞いてほしい🌻私のエピソード・写真……………6～7
- ・第2回“ほがらか流自由な俳句&川柳”投票結果発表!!……………8
- “算数問題”で脳トレしよう!!……………9
- ・“まちがい漢字さがし”をしよう!!全15問……………10～11
- ・《お便りほがらか教室ルールと注意点》《投稿の仕方》《編集後記》…12

別 紙

- ・《投稿用紙》“ほがらか流自由な俳句&川柳”……………うす緑の紙
- ・《投稿用紙》みんなに聞いて欲しい!!私のエピソード・写真……………ピンクの紙
- ・《投稿用紙》私の自叙伝～私はこんな人生を歩んできました～……………水色の紙
- ・“ほがらか流自由な俳句&川柳”好きな句投票用紙……………黄色の紙

発熱や体調不良の方は参加できません。来所前に自宅にて必ず体温を測って下さい。

町内の 60 歳以上の方対象。参加は無料ですが、事前申込みが必要です。

お達者クラブ

ラク

“ほがらか楽レクチャレンジ!!”

お達者クラブとは?…家に閉じこもりがちな高齢者の方々が老人福祉センターで仲間づくりをしながら、心も体も健康で元気になっていけるような活動を行います。ほがらか教室に入っていないなくても参加できますのでお友達も誘ってみてください。感染症対策を講じたうえ短時間の活動で行います。

ほがらか楽レクチャレンジとは?…わなげやストライクナイン等の“楽”に“楽しく”身体を動かすことが出来るレクリエーションゲームを行います。毎回の得点を累計し今回は 12 月発行予定のお便りほがらか教室で結果発表&館内掲示します🎉

《活動日時》 1 回目) 8 月 26 日(木)午後 1 時~2 時

2 回目) 9 月 30 日(木)午後 1 時~2 時

3 回目) 10 月 28 日(木)午後 1 時~2 時

4 回目) 11 月 25 日(木)午前 10 時 30 分~11 時 30 分



《参加対象者》介助を必要としない町内在住の 60 歳以上で、全 4 回参加できる方。

《活動場所》 老人福祉センター大広間

《募集人数》 先着 20 名(募集人数に達し次第しめきり)

《申込締切》 8/17(火)までに老人福祉センター事務室へ(要申込)

《その他》 ・発熱や体調不良の方は参加できません(当日自宅にて検温し確認)

・マスクの着用をお願いします。

・結果は 12 月発行のお便りほがらか教室に掲載および老人福祉センターに掲示します(ペンネームで載ります)

・得点は 2 回目までは随時発表しますが、3 回目以降は発表しません。

1 問合せは…土・日・祝日以外にお願いします。

おいらせ町社会福祉協議会(担当/澤頭) ☎0178-52-7066 か ☎0178-56-4415 迄

❀ 私の自叙伝 ❀

～わたしはこんな人生を歩んできました～

今回初めてでしたが、どんちゃんさんと AKKII さんがお手紙をくださいました。ありがとうございます😊もっともっと皆さんの自叙伝聞いてみたいです。引き続き募集中です。お気軽にどうぞ!!

どんちゃんさんの“私の自叙伝”です。

私は、39 歳の時主人に倒れられ毎日泣いて過ごした時があります。

子供 3 人を抱え、これからどうやって生きていこうか…。すべてを絶望的に考え、人に会いたくない。買い物も行きたくない。そんな日もたくさんありました。

でも、友達のおかげで前向きに考えることができ、今の私があります。何事もポジティブに考え、一步一步進んできました。年を重ねてもやっぱり友達がいいものです。いろいろなサークルに顔を出し、自分に合ったサークルを選び、そこで友達をたくさん作ることができました。

これからも自分の健康には注意しながら、子供達には迷惑をかけないように。子供達からは「母さんはひとり暮らしでもたいした者だ」と、「ひとりでも何も心配しなくていい」と言われるように、明るく友人をたくさん作り、残りの人生を頑張っていこうと日々考え、今のところは実行しています。

私の強さは、主人が寝たきりになった時、自宅で介護できたこと。車椅子でいろんな所に旅行したこと。それが自分自身、精一杯やり切ったという感じとして残っています。これからの人生は自分のために使っていこうと思っています。

何があっても前向きに、自分の人生の終わりに悔いがないようにと頑張っています。今は 6 人の孫にも恵まれ、ひとり暮らしを満喫しております。

担当者コメント…人生って何が起こるかわからない🙄不安な時や苦しい時に支えになってくれるのは“人”なんですね。コロナ禍で遠くの友人や家族と会えない人も多いと思いますが、連絡を取り合い“人との繋がり”を大切にしていきたいですね。

AKKII さんの“私の自叙伝”です。

昭和 14 年 8 月。私は北朝鮮沙里院で生まれました。(その場所が地図のどこなのかは分かりません)

父は高校教師で母は小学校教師。共働きのため子守さんに身の回りの世話をしてもらい、生涯で一番裕福で幸せいっぱいの日々を過ごしました。(残念なことに記憶には残っていませんが…)

4 年後には妹が生まれましたが、子守さんが見つからず、母が学校を退職することとなりました。

昭和 20 年 10 月。太平洋戦争に敗戦し日本に引揚船で帰国します。

母は臨月のお腹を抱え、父は 6 歳の私と 2 歳の妹の手をしっかりと握って、お腹の子のオムツや毛布などを入れたリュックを背負い、徒歩で 3 日ほど歩き港へ着くころには、リュックの中にはオムツだけが残ったとのちに母から聞きました。

船に乗り日本に着いたのは、出発から 10 日後だったそうです。当時の記憶は父の手をしっかりと掴んでいたことだけ。恐怖と空腹で他の記憶はありません。

日本に到着した翌日(11 月)に妹が生まれました。

昭和 20 年 12 月。父の勤務先が福岡県立農業高校に決まり、母と生まれた妹と合流し、高校の宿直室を借り親子 5 人で寝起きしました。

昭和 21 年 4 月。小学校へ入学。母は自分の袴を解いて私にセーラー服を縫ってくれました。小学校へは宿直室から通いました。

昭和 21 年 9 月。農業高校の牧場ができ、畜産科担当だった父が管理者となったため、一家で一戸建ての官舎へ移り住み、やっとで手足を伸ばして寝ることができました。

小高い山の中腹で自給自足に近い生活をし、麓の村で着物と米や野菜を交換して暮らしました。小学校へは片道 1 時間かけて通いました。

昭和 26 年 4 月。中学校が遠いので、父の実家のある熊本へ移住することとなりました。

“私の人生”とくに戦後までは、飢えと貧困の中で波瀾万丈の歳月を生きてきました。その事を書くだけで投稿用紙がいっぱいとなりましたので、今回はここまでとします。

担当者コメント…歴史に翻弄された幼少期だったのですね。戦争は恐ろしいもの。もう二度と起きてはいけないのです。戦争するより世界の国々が手を取り合い、“未知のウイルス”や“貧困”“環境問題”に早急に取り組むべきです ●

“ほがらか流自由な俳句&川柳大募集”～第3回～

雪形に

たねまきじいの

すがたみゆ

野々花

①

アレアレで

予想し合って

脳トレに

栄子

④

困っても

泣きごとひとつ

言わぬ母

ポチ君

⑦

裂織を

古希から始めた

ボケ防止

青森りんご

②

進学を

祝う孫見て

星となり

藤稔

⑤

魚釣り

出かける時は

元気よく

シャーク

⑧

血のにじむ

やりくり夢は

子の成長

ポチ君

③

くも膜下

命助かり

指令あり

青森りんご

⑥

筆をとり

星夜と書いて

空を見る

野々花

⑨

気に入った句に投票してみよう ✎ 投票の仕方…それぞれの句の右下に番号がついています。“好きな句投票用紙”に番号を記入し老人福祉センターにある「ほがらか投稿箱」に入れて下さい。郵送でも可能。

窓越しに

咲いた桜に

元気もらい

青森りんご

16

家族愛

棺にすがり

涙する

藤稔

13

種差の

芝生歩こう

ルンルンと

シャーク

10

福寿草

庭に輝き

春一に

野々花

17

雑草の

強く生きよう

年にする

栄子

14

老いるほど

派手な服着て

若返る

ポチ君

11

腹立つが

子に従えと

亡夫つまの声

藤稔

18

燕島を

ヨチヨチ歩く

カモメの子

シャーク

15

春一番

心やすらぐ

福寿草

栄子

12

“お便りほがらか教室”は、今まで培ってきたほがらか教室と皆さんとの繋がりを続けていくための教室です。みんなでコロナに負けないぞ!

★★★みんなに聞いて欲しい😊私のエピソード★★★

AKKIIさんからのお手紙です。

お便りほがらか教室第2号“みんなに聞いて欲しい私のエピソード”の後日談。入れ歯装着後のお話です。

装着から10日後、息子たちと食事に行きました。なんでも食べられるぞと思い「鶏肉と野菜の角煮」を注文しました。キャベツや玉ねぎは何事もなく食べられました。レンコン人参を口に入れた時に、上手に口の中で回せなくなり噛むことが出来ませんでした。

差し歯でなく何本か連なった入れ歯で口の中が狭くなり、頬張りすぎたのだと気づいたけれど、吐き出すのも汚いし、目に涙をためて必死し舌を動かしたときの苦しかった事!!「何してんのよ!!」と息子や夫は大笑いするし散々な目に遭いました。やっぱり自分の歯で食べるのが一番美味しいし、手入れも楽だと思知りしました。

残り15本の歯を大切にしようと、歯磨きと歯医者通いを頑張っています。

担当者コメント…入れ歯が入っても以前と同様に食べられるようになる訳ではないのですね。失ってから気づくこと…人生には多いですよ😊 毎日を丁寧に、今を大切に生きなきゃですね💧 息子さんと旦那さんの大笑いしている表情と、AKKIIさんの困ったような、でも楽しそうな顔が目につかぶようです😊

藤稔さんからのお手紙です。

この年になるまで、国会の事には何の関心も持たなかったが、選挙に出るのに1億5千万円のお金が出たと聞き、すごいな～(°д°)! 選挙に出る人たちは皆さん貰っているのだなと思いました。

でも責任者は知らぬと言う。お札は日本銀行、貨幣は造幣局と聞いているが、税金は国民だよな? 議員の方々の白い手袋は何のためかな…?

担当者コメント…世の中には知らないことがまだまだ沢山ありますね。誰もが希望の持てる住みよい国になって欲しいです💧

★★みんなに見て欲しい😊私の自慢の写真とエピソード★★

野々花さんからの写真とお手紙です。

令和3年2月に入り雪がなくなり、私の庭にも春が来ました💧 毎年楽しみにしている春の花、“福寿草”と“クリスマスローズ”です。朝日に輝く、希望の花です。

担当者コメント…このお写真を頂いたときは、まだ3月か4月頃でした。お便りほがらか教室第4号発行まで未だ期間があるな～だけど早く皆さんにお見せしたいなと思っていました。改めて見てみると寒さに耐えて一生懸命咲いた小さくて可憐な花たち…自然ってたくましい💧



第2回 ほがらか流自由な俳句&川柳大募集!! 投票結果を発表します

沢山の投句と投票ありがとうございました🙏今後もドンドン募集しますよ。

☆第1位 ポチ君さん「人生を 豊かにさせる 趣味を持つ」6票☆

☆第1位 栄子さん「平凡な 幸を噛みしむ 老い二人」6票☆

第3位 野々花さん「新雪に 早起きさんの 靴のあと」5票

第3位 ムーさん「コロナにて メガネとマスクで 若いふり」5票

第5位 ポチ君さん「いい仲間 固い絆は 崩れない」4票

第6位 ムーさん「いつの日か からだところが 年相応」3票

第6位 栄子さん「コロナ禍で 外食できず 三度の飯づくり」3票

第6位 ムーさん「あたらしき としを迎える 複雑さ」3票

第6位 野々花さん「書初は 健康長寿 望とし」3票

第10位 木ノ下の京子さん「苦も楽も 目からうろこの 親の声」2票

第10位 AKKiiさん「新聞のゆううつ 中止、中止の 記事増えて」2票

第10位 ムーさん「真冬真夏 こたえる年と なりにけり」2票

第13位 シャークさん「嘘みたい 猿が我が家に 今日」1票

第13位 木ノ下の京子さん「目さきより 先にくるよし コロナカナ」1票

第13位 AKKiiさん「ああ今日も雪かき 重い腰上げる」1票

第13位 木ノ下の京子さん「目に見えぬ コロナはどこに 果てしなく」1票

第13位 ポチ君さん「愛いっぱい 受けて育った やさしい子」1票

第13位 シャークさん「栗拾い ポトツと落ちる 音がすき」1票

“算数問題”で脳トレしよう!! (答えは下部にあります)

第1問 かずきくんは、健康のため毎日1本バナナを食べています。今年の5月1日から7月7日迄で何本食べたでしょうか？

答え 個

第2問 のぶこさんは体力づくりのため、7月7日から毎日8,000歩あるきたいと思っています。順調に行けば120,000歩を達成するのは、いつでしょう？

答え 月 日

第3問 いっぺいくんの家からいきいき館まで5kmあります。午前7時15分に家を出たら何時何分にいきいき館に到着しますか？時速4kmで歩いたとします。

答え 時 分

第4問 こうこさんはさくらんぼを60粒もらいました。3人で同じ数ずつ分けると、1人分は何粒ですか？さくらんぼは佐藤錦です 🍓

答え 粒

第5問 ななさんは10kmあるジョギングコースを、サクッと6.4km走りました。残りは何kmですか？

答え km

第6問 330秒は、何分何秒ですか？ 答え 分 秒

第7問 500秒は、何分何秒ですか？ 答え 分 秒

第8問 5分45秒は、何秒ですか？ 答え 秒

第9問 6kmは、何mですか？ 答え m

第10問 12kmは、何mですか？ 答え m

第11問 8,000mは、何kmですか？ 答え km

第12問 3.5kgは、何gですか？ 答え g

◆◆算数問題答え◆◆ 問1) 68個 問2) 7月21日 問3) 8時30分 問4) 20粒
問5) 3.6km 問6) 5分30秒 問7) 8分20秒 問8) 345秒 問9) 6000m
問10) 12,000m 問11) 8km 問12) 3500g

《お便りほがらか教室ルールと注意点》※よくお読みください。

- ★すべてにおいて他者批判や誰かが不快に感じるような投稿は控えて下さい。掲載しません。
- ★写真に関しては、掲載する事を被写体の方に許可を得たもののみ送ってください。尚、写真は返却しません。
- ★募集したものは“お便りほがらか教室”のほか、社協ホームページや社協広報等に掲載する場合がありますのでご理解したうえで投稿して下さい。
- ★掲載はペンネーム(仮名)とします。
- ★作品は、未発表のものに限ります。

《投稿の仕方》※電話での投稿は受けません。

1. 老人福祉センターへ直接持参し投稿箱へ入れる。
2. 社会福祉協議会まで郵送(郵便料は各自負担)
3. 社会福祉協議会までファクスを送信(FAX 番号は 0178-50-1602 澤頭宛)

《送付先》

〒039-2222
おいらせ町下前田 158-1
地域福祉センターいきいき館

おいらせ町社会福祉協議会(澤頭) 宛

編集後記

皆様のおかげで、お便りほがらか教室第4号を発行することが出来ました。

初の試みの“私の自叙伝”には2名の方がお便りを下さいました。苦しくても大変でも皆その時々を頑張って生きてきたんだなと思いました。もっと皆さんの自叙伝聞いたみたいです。☺☺☺

自由な俳句&川柳には6名の方(野々花さん、栄子さん、ポチ君さん、シャークさん、藤稔さん、青森りんごさん)が投句して下さいました。ありがとうございます。引き続き、ほがらか流自由な俳句&川柳大募集！お題は自由です。俳句も川柳も〈五・七・五〉が基本です。俳句には季語が入りますが、川柳では特にこだわりがないそうです。心得がなくても気軽に投句してみませんか？ただし、自分で考えた未発表句に限ります。投稿は郵送または老人福祉センターにある「ほがらか投稿箱」まで☺

次回の投稿締切は11月4日、発行は12月の予定です。私こういうの苦手だから～☹️という人も、お気軽に沢山のご応募お待ちしております✍

皆さんの若い頃の写真とエピソードも見てみたいな～と思っています。

[N.S.]