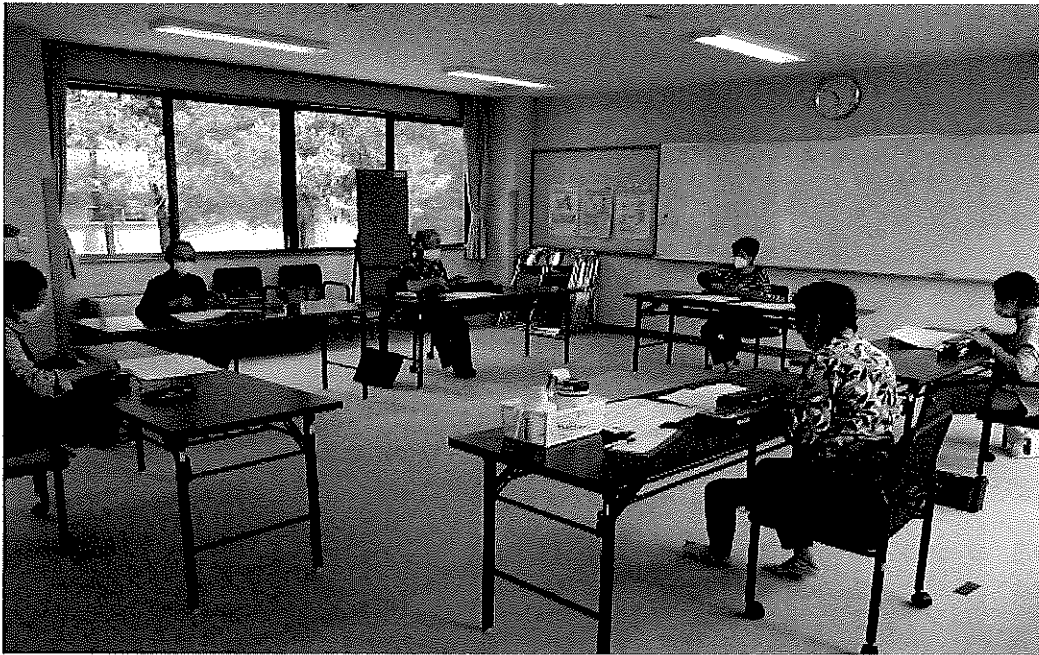


離れていても…ほがらか教室と皆さんを繋ぐ

# “お便りほがらか教室”

第7号(R4.7.21 発行)



心地よい音色♪ 大正琴の会活動の様子

## 感染症対策にご協力いただき ほがらか教室活動中!! (7/19 現在)

しかし、現在新型コロナ第7波が猛威をふるっております。来所前の体調チェックを必ず行い、自身のほか家族に発熱や体調不良の症状がある場合は教室への参加をお控えください。また、高齢者が多く利用する施設ですので、濃厚接触者となった場合やPCR検査で陰性の場合でも念のため、施設の利用をお控えいただきますようお願い致します。活動は感染拡大により休止となる場合があります。

## も く じ

- ・覚えててほがらかさん お知らせほがらかさん ……………1
- ・あれは何だったのかな？私の不思議な体験～春風さんの投稿～……2
- ・みんなに聞いて欲しい!!私のエピソード～藤稔さんの投稿～……………3
- ・“ほがらか流自由な俳句&川柳”～第6回～……………4
- ・“ほがらか楽レクチャレンジ”結果発表!!……………5
- ・第5回“ほがらか流自由な俳句&川柳”投票結果発表!!……………6
- ・皆さんからの投稿大募集!! ……………7
- ・お願いほがらかさん 編集後記 ……………裏表紙

## 別 紙

- ・各投稿用紙 ……………うすみどり色、ピンク色、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

《投稿のルールと注意点》※よくお読みください。

★全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ましょう。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、写真は返却いたしません。

★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。問合せをする場合もありますので名前も忘れずに☺

★作品は、未発表のものに限ります。

《投稿の仕方》※電話での投稿は受付けておりません。

- 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

# ★★★★覚えててほがらかさん★★★★

## 水害・洪水時の避難(老人福祉センター滞在時)

老人福祉センター全体が浸水する恐れがある場合、立ち退き避難(水平避難)場所は、下田中学校です。室内安全確保(垂直避難)は、老人福祉センター2階です。

詳しくは、正面玄関左側の掲示板をご覧ください。また荒天が予想される場合は来所をお控えください。また来館時は、来所者把握のため、必ず来館者名簿の記入をお願いします。

## 火災時の避難

老人福祉センター滞在時に火災が発生した場合は非常放送にて周知しますが、まず火災に気づいた場合は「火事だ～」と大声を出して周囲に知らせ、速やかに避難をお願いします。非常口は正面玄関だけでなく、建物東側玄関、2階西側外階段、また大広間からも外に出ることができます。来所者把握のため、来館時には必ず来館者名簿をお書きください。

# ★★★★お知らせほがらかさん★★★★


## ① “健康まつり・ボランティアまつり”中止!! 残念

コロナ以前は、8月にいきいき館のびのび館で開催されておりました“健康まつり・ボランティアまつり”には、ほがらか教室も作品展示で参加していましたが、新型コロナウイルスの影響を考慮して、今年度は中止となりました。


## ② “ほがらか<sup>ラク</sup>楽レクチャレンジ”“お達者クラブ”参加者募集中!!


ほがらか楽レクチャレンジは第4木曜日の午後1時～2時。お達者クラブは第3木曜日午後1時～2時。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、お気軽にどうぞ!!

## ③ 木曜朝の10分間。老人福祉センターでラジオ体操しませんか?

5月から開催予定でしたが、参加者のない日が多く、やむを得ず中止となっています。ほがらか教室活動前に一緒にやってみませんか?背筋が伸びて気持ちいいですよ 

## ④ 便利な“おいらバス”を活用してみよう

ほがらか教室参加者でも、おいらバスの利用者が増えています  島崎さん、種市さん、松本さん、西さん達です。

わざわざバス停に行かなくても、予約すれば自宅まで来てくれるので、午後のほがらか教室に参加する時、ほがらかバスが運行していない地区の方、雪の日でも雨の日でも運転を心配することなく、誰かと乗り合いなら更にお得に利用できます 

老人福祉センター利用者には、帰りの乗合無料券を発行していますので、ご利用の方は事務室まで。

# あれは何だったのかな？

## 私の不思議な体験

今回は春風さんがお手紙を下さいました。ありがとうございます😊

私が不思議に思った出来事です。

去年の10月末頃、家の庭の植物にアゲハ蝶の幼虫ような虫が7匹ついていました。

ある雨の日の朝、私は幼虫が気になり庭に出てみたところ一匹もおらず、どこかに移動したのかと思い、周囲を探してみましたが見当たりませんでした。もしかして、鳥に食べられたのかも…!?と思うと残念でした。

冬が過ぎ春となった頃、私は病気の治療のため1ヶ月ほど家を離れました。

家へ戻った数日後、牡丹やツツジが咲いた庭に、大きめのキアゲハ蝶が気持ちよさそうに飛んでいました。

私は、きっとあの幼虫が厳しい冬を乗り越え、庭に帰ってきてくれたと思い、虫の強さを知りました。

わたしも虫に負けずにしっかりと生きようと思いました。

担当者コメント…人間は、自分の想いや不満を言葉で伝えることができますが、虫や動物たちは、どんな厳しい状況であってもそれを受け入れ毎日を精一杯生きています。同じように感じる毎日でも、かけがえのない一日🍀丁寧に感謝して生きていきましょう。

# みんなに聞いて欲しい!!

## 私のエピソード

今回は藤稔さんがお手紙を下さいました。ありがとうございます◎

2011年3月11日、東日本大震災は誰の記憶にも鮮明に残っていると思います。その年の3月9日、仙台で島津亜矢さんのコンサートがあり、私は生の歌声を聞いてみたく行くことにしました。

島津さんのコンサートが終わって宿泊先に戻り、寝ようとしたとき地震がありました。さほど強くなかったため眠りにつきました。そして朝、まだ寝ている時にも地震がありました。これもさほど強くありませんでした。

その日はゆっくり観光したり美味しいものを食べたりして、おいらせ町に帰ってきたのは夕食時でした。

次の日11日は、工事のため朝から大工さんが来ていました。そして昼過ぎのあの大地震…庭先に停めたトラックも前へ後ろへと大きく揺れ、大工さんたちも驚いていました。

コンサートが一日遅かったら、今の自分は居なかったかも!?などと考えると、それからは地震のたびに必要以上に慌ててしまい、若い人たちに大丈夫、大丈夫だよ。と言われます。でも…でも…怖いなあ～

担当者コメント…近年の地震や大雨などの自然災害規模は、今までの私たちの想像をはるかに超えるものがあります。恐怖を感じるのは当然で、いま一度家族と災害時の対応を話し合っておくことが大切です。

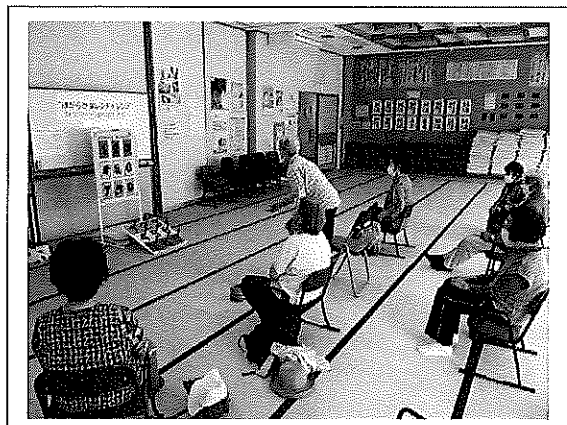
# “ほがらか流自由な俳句&川柳” ～第6回～

3月15日～6月23日投句分

<p>朝日をうけて 高き窓より下に見て 初さくら</p> <p>つゆ草</p> <p>③</p>	<p>母の日に もらった洋服 捨てられず</p> <p>藤稔</p> <p>②</p>	<p>いつまでも 若さを保つ ウォーキング</p> <p>ポチ君</p> <p>①</p>
<p>日光を 求めて部屋がえ 昼寝する</p> <p>藤稔</p> <p>⑥</p>	<p>戦争は もうやめようよ プーチンよ</p> <p>ポチ君</p> <p>⑤</p>	<p>はじめての おつかい気分 おいらバス</p> <p>つゆ草</p> <p>④</p>
<p>家中の 期待を背負う ランドセル</p> <p>ポチ君</p> <p>⑨</p>	<p>夏つばき 今年も見たし まわりおち</p> <p>つゆ草</p> <p>⑧</p>	<p>欲もなく 中流以下でも 不足なし</p> <p>藤稔</p> <p>⑦</p>

# ラク “ほがらか楽レクチャレンジ” 結果発表

ほがらか楽レクチャレンジは、レクリエーションゲームを“楽(ラク)”に“楽(たの)しく”出来るようルールを緩和し行っています。



## わなげ&ストライクナイン大会

令和4年5月26日(木) 参加者7名 欠席者4名

順位	ニックネーム (苗字)	得点
1位	コアラちゃん (川口さん)	153
2位	ミッチーさん (松本さん)	123
3位	うさぎちゃん (西舘さん)	115
4位	キャロットさん(北向さん)	107
5位	としーさん (松林さん)	92
6位	姫ちゃん (上久保さん)	88
7位	肴っこちゃん (小向さん)	87

## ゆるっとビーンボウリング大会

令和4年6月23日(木) 参加者9名 欠席者3名

順位	ニックネーム (苗字)	得点
1位	カズちゃん (袴田さん)	100
2位	キャロットさん(北向さん)	75
3位	きいちゃん (馬場さん)	53
3位	としーさん (松林さん)	53
5位	さくらさん (桜橋さん)	50
6位	コアラちゃん (川口さん)	49
7位	ミッチーさん (松本さん)	48
7位	姫ちゃん (上久保さん)	48
9位	うさぎちゃん (西舘さん)	26

# 第5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

今回は投票数が少なかったのですが、わが社会福祉協議会職員からも投票してもらいました😊 (12/9~1/20 投句分)

**第1位 下田ちゃんさん**「はりきって 若いつもりが 年に負け」 **11 票**

**第2位 ポチ君さん**「半分も お返しできぬ 受けた恩」 **10 票**

**第3位 藤稔さん**「空き家増え 子孫都会で 墓残り」 **9 票**

**第4位 雪姫さん**「庭先に紅みえて さきたし寒つばき 明日のひざしまつ」 **7 票**

**第4位 ポチ君さん**「正直に 生きれば神も 味方する」 **7 票**

**第6位 栄子さん**「コロナ禍を さけて振り込む お年玉」 **6 票**

**第6位 ポチ君さん**「狭くても 肩を寄せ合う 家がある」 **6 票**

**第6位 下田ちゃんさん**「コロナ禍や クラス会ひらけず 帰れない」 **6 票**

**第9位 下田ちゃんさん**「孫のこと 思い出しもう 成人に」 **5 票**

**第9位 藤稔さん**「スキップの ひ孫の年賀 読みとれず」 **5 票**

**第11位 藤稔さん**「ひくい鼻 孫曾孫まで 義理がたく」 **4 票**

**第12位 雪姫さん**「雪やんで でこぼこ 怖い道 足の行き場なし 電柱にだきつく」 **2 票**

**第12位 雪姫さん**「ふがきやむ すずめを案じて えさをまき また来てと目を見る」 **2 票**



# 皆さんからの投稿大募集!!

ほがらか教室は皆さんと繋がりを続けていきます😊掲載は全てペンネームです✍️  
応募多数の場合は次号以降の掲載となることもありますので、ご了承下さい。  
(次号掲載の投稿締切は 10/24 必着)

## ★曲にまつわる思い出🎵

誰にでも、この曲を聴くと思い出す光景があります。元気が出る曲♪懐かしくてキュンとする曲など聞かせて👂

## ★みんなも作って欲しい私の簡単料理レシピ📖

我が家独自の定番料理レシピ!!「うちの子や孫たちはこれを食べて育ちました」を教えてください👂

## ★あれは何だったのかな?🤔私の不思議な体験🤖

未確認飛行物体を見たことがあります🤖など、あまり怖くない範囲でお願いします😊

## ★コロナが終わったらみんなも行ってみたい📍私が行った素晴らしい旅行先🌟

今は制限のある暮らしだけど、楽しかった旅行先と思い出を聞かせて👂懐かしくて思い出だけで旅行気分が蘇ります🌟

## ★私の自叙伝～私はこんな人生を歩んできました～

思い返せば人生いろんなことがあったな～🌟その一遍だけでも聞かせて👂

## ★実は私…テレビに出たことがあるんです📺

実は私、某クイズ番組に出たことがあります。インタビューされてニュース番組に出ました。等々を、いつ頃なんの番組か、エピソードを交え教えて✍️家族のお話でも良いですよ👂

## ★みんなに見て欲しい私の写真

面影あるかな?若い頃の写真や可愛いペットの写真等を見せて下さい📷

## ★自由な俳句&川柳大募集!!(自由テーマ)

「五・七・五」むずかしく考えず、自分なりに自由に作ってみて😊「五・七・五・七・七」の短歌でもオッケー👂

## ★みんなに聞いてほしい私のエピソード

日常のちょっとした一コマ。思わずクスツとしちゃうエピソード等、テーマは自由です😊

上記以外でも投稿をお待ちしております。用紙が足りない場合は、お手持ちの紙をお使いになっても良いです。その際は、名前、ペンネーム、テーマ名を忘れずにお書きください。尚、締切日以降も投稿は募集しています。(次号以降掲載)

# ★★★お願いほがらかさん★★★

## ① 感染症対策徹底のお願い 🙄

今までにない感染拡大で現在第7波真ただ中です。今オミクロン BA.5 型は感染力が強くワクチン接種が済んだ方でも感染おり、また感染経路不明者も多数で、どこで感染したか分からない方が多いようです。マスクをしていても顎まで下げている方、つつい間近で話しをしている方など見受けられます。引き続き感染症対策の徹底をお願いします。

## ② 教室を休む予定の方は、できるだけ事前連絡を 📞

参加者が少ない時は教室を休みとしますので、先生との連絡調整のため欠席する場合、できれば2日前までに連絡を。但し荒天時や体調不良等のやむを得ない場合を除きます。

## ③ 荒天時は無理をせず休みましょう

来所される場合は無理をせず、安全第一でお越しく下さい。

## ④ 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

自身のほか家族に発熱・風邪症状がある場合、または濃厚接触者や PCR 検査対象となった場合は、たとえ陰性であっても、念のため来所を控えてください。(老人福祉センターは高齢者が多く利用する施設であるため)

また、日々の検温と体調チェックは、コロナ対策だけでなく自分の身体の状態を知ろうえでも大変役立つものです。血圧や体重なども測定し記録しておくとうに良いでしょう

## ⑤ 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

ある整形外科の先生が言っていました、「転ぼうと思って転んでけがをし受診した方はいません」と…。私は大丈夫!!と書いていても、いつもの場所でも十分に気を付けることが大切です。

## 編集後記

ほがらか教室受講生でも、今年は急病になったり、転倒して骨折したり、持病の悪化で教室に通えなくなっている方がいます。誰でも健康に留意し生活を送ってきたと思いますが、急に会えなくなると、こちら側としても心配です。

ほがらか教室は老人福祉センターで待っていますので、しっかり治療を受け、焦らずに療養し回復に努め、そして少し余裕が出てきたら“お便りほがらか教室”に投稿してみてもは？ 離れていても参加できる…それがお便りほがらか教室です 🍵

[N.S.]