

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5号(R3.12.9発行)

お達者クラブ“ほがらか^{ラク}楽レクチャレンジ”開催(R3.10.28)

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“(たの)しく”できるようにルールを緩和して行っています。

はじめに“おらほのラジオ体操”(青森南部弁版)でウォーミングアップをし、ビーンボウリングでは、ボールが重い方は特設のスロープから転がして楽しみました。

ゲーム結果は11月25日の分とあわせ8ページに載っています。第3回目は12月23日(木)、オーバルキャッチゲームなどを行う予定です。事前申込ですので参加される方はお申し込みください😊



も く じ

- ・お知らせほがらかさん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4回～4～5
- ・みんなに聞いてほしい😊私のエピソード・写真6
- ・第3回“ほがらか流自由な俳句&川柳”投票結果発表!!7
- ・お達者クラブ“ほがらか楽レクチャレンジ”結果発表!!8
- ・もっともっと皆さんからの投稿大募集!!9
- ・投稿のルールと注意点 投稿の仕方 送付先 編集後記

別 紙

- ・《投稿用紙》“ほがらか流自由な俳句&川柳”.....うす緑の紙(B5)
- ・《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(B5)
- ・《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(B5)
- ・《投稿用紙》10月が終わったらみんなも行って見て📖私が行った素晴らしい旅行先
みんなも作って欲しい私の簡単料理レシピ
実は私テレビ番組に出たことあるんです
曲にまつわる私の思い出
あれは何だったのかな?私の不思議な体験.....ピンクの紙(B5)
- ・“ほがらか流自由な俳句&川柳”好きな句投票用紙.....黄色の紙(B6)
- ・生きがいづくりフェスチラシ.....黄色の紙(B5)

★★★お知らせほがらかさん★★★

① 長寿福祉フェスティバル改め“生きがづくりフェス”開催予定!!

昨年度中止となった長寿福祉フェスティバルを、今年度は“生きがづくりフェス”として開催予定です。

今までとは趣向を変え、全教室の活動の様子を来場者に見ていただこうと考えています。(詳しくは別紙チラシ) 密集密接とならないよう感染症対策を実施し、短時間で行いますが、新型コロナ感染状況等により中止となる場合があります。

中止の場合は、社協ホームページ掲載及び老人福祉センターに掲示します。

② 活動中の感染症対策徹底のお願い。

国内の新型コロナ感染者は減少していますが、海外では新たな変異株もみられ、多くの国々に広がっています。国内でも入国者の感染が確認されており、油断が来ない状況です。第六波に備え、引き続き活動時の十分な感染症対策をお願いします。また、自身や家族の体調が悪ければ参加しないこと。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 お達者クラブ“ほがらか^{ラク}楽レクチャレンジ”の参加者大募集!!

12/23(木)午後1時～2時。“オーバルキャッチ”ゲームを行います。

④ 教室を休む事が分かっている方は、事前に連絡を。

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。但し荒天時などやむを得ない場合を除きます。

⑤ 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？😊

毎週木曜 10:00～10:10。体調良好な方なら誰でも参加できます。冬場の運動不足…ひとりではおっくうだけど、みんなとなら続けられる🍂

⑥ もっともっと皆さんからの投稿大募集!!😊

次号掲載の投稿締切は、令和4年1月27日必着。投稿多数の場合は次号以降の掲載となることがあります。締切日以降も引き続き募集しています。

⑦ “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。(1月27日まで)

⑧ 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。

⑨ 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。

⑩ 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。

🌸 私の自叙伝 🌸

～わたしはこんな人生を歩んできました～

今回は“藤稔さん”と“ムーさん”がお手紙を下さいました。ありがとうございます😊

私の人生もみんなに聞いて欲しいけど、文章にするのが苦手で…そのような方は、お時間があるときに澤頭に直接聞かせて下さい👂

藤稔さんの“私の自叙伝”です。

自分の生い立ちを振り返った時、辛かった事や楽しかった事が走馬灯のように浮かんでいきます。

幼心に覚えているのは 4 歳の時の出来事です。私は北海道北見紋別で生まれました。お兄ちゃんとスキーをするのが楽しかった思い出があります。

しかし、父が福島県郡山へ転勤となり、福島で暮らすことになりましたが、父に召集令状が来たことで、私たちは父の実家に帰ることになり、叔母が迎えに来てくれました。

帰りは朝早くの列車でした。その列車は掃除をしたばかりで床が濡れていました。(今なら考えられないことですね) 私がデッキで遊んでいると列車が走り出し、私は滑ってデッキから落ちてしまったのです。幸い、男の人が助けてくれました。その時、動いていた列車が止まったそうです。

もしかしたら、あの時、あの男の人が居なかったら今の自分はなかったのかも…と時々思っています。

担当者コメント…列車から子供が落ちたことで、まわりは大騒ぎになったのでしょう。ドラマみたいな話です。大事に至らず助けられて良かったです。前回の AKKII さんもでしたが戦争の影が見え隠れする幼少時代…戦争のない世界を望みます。

ムーさんの“私の自叙伝”です。

今になって考えると人生の三分の一、結婚するまでは大きな苦勞もなく、穏やかな日々を過ごしてきた私でした。

しかし、結婚後は何から何まで無経験の事ばかり。本当の人生の始まりという事でしょうか。それは、私ばかりでなく皆が歩んできたことだと思えるようになりました。

今までとは180度違う仕事。夫との生活、出産、子供の病気等…知らないこと、初めての事、困難もありましたが、その時々を夢中で一生懸命生きてきたのだと自分に言い聞かせ、それらの経験が今の自分を作り、今があるのだと感じています。

子供も成長し独立、夫とは病気で別れとなり、ひとりで生活していると、心は悲しくなり、身体も次々と故障がおこり、それらと付き合っていかなければならず自分で自分を奮い立たせるしかありません。

機械であれば部品を交換できますが、人間はそうはいきません。心に気合いを入れ生きなければ!! 人それぞれに色々な思いを抱え、みんなそうして生きているんですよ。

担当者コメント…ムーさんが悩みながらも、その時々を精一杯生きてきたんだと感じられるお手紙です。すべての物事には意味があって自分を成長させる何らかの要素が含まれているのだと聞いたことがあります。無理をせず自分らしく生きたいですね😊

“ほがらか流自由な俳句&川柳大募集”～第4回～

<p>秋ふかし コスモスゆれる家の庭 黄あげ羽とぶ 心安らぐ 紅葉(もみじ) ⑩</p>	<p>野に咲いて 風まちゆれし 半夏生 紅葉(もみじ) ⑦</p>	<p>仏壇を 拭いて花添え 彼岸まつ 藤稔 ④</p>	<p>ワクチンで コロナ落ち着く いつの日か ムーさん ①</p>
<p>こついで 苦勞の苦の字も 言わぬ母 藤稔 ⑪</p>	<p>ふと浮かぶ 言葉忘れ こわくなる ムーさん ⑧</p>	<p>月一度 寄って楽しむ 趣味の会 ポ子君 ⑤</p>	<p>カレンダー めくれば九月 予定なし A子 ②</p>
<p>迷っても 焦ることない 明日がある ポ子君 ⑫</p>	<p>大声で 叫びたくなる 今朝の空 A子 ⑨</p>	<p>黄金色 農家収穫 コンバイン 栄子 ⑥</p>	<p>ミンミンと 合唱するや 青白き女神の森の 木陰より 紅葉(もみじ) ③</p>

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。

にが瓜よ
ほろ苦さよく
やめられず
ゴーヤチャンプル
紅葉(もみじ)
22

コロナ禍に
夜遊びばれて
議員辞め
藤稔
19

書くほどに
癖が出てくる
筆遣い
A子
16

コロナ禍や
都道府県で
青森六位
栄子
13

若き日の
元気と心
懐かしむ
ムーさん
23

どん底で
触れた他人の
あたたかさ
ポチ君
20

スマートフォン
横文字多くて
四苦八苦
ムーさん
17

暑い夏
木陰の公園
東風ふいて
われ大きく深呼吸
紅葉(もみじ)
14

ふと見上げ
吸い込まれそうな
夜空かな
ノシ
24

部屋歩き
ノルマをこなす
万歩計
栄子
21

突然の地震のアラーム
なりひびき
さんてんいちいち
三・一一思う朝
紅葉(もみじ)
18

何気ない
ふりして探す
もどかしさ
ムーさん
15

“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。気を緩めずコロナ対策頑張るぞ!!

★★みんなに見て欲しい😊私の自慢の写真とエピソード★★

紅葉(もみじ)さんからの写真とお手紙です。

8月に撮った写真です。草丈1m60cm位、花も茎も黄緑で優雅にゆれて、時おり甘い香りを風に乗せて漂わせてくれます。夏には透明なコップに糸のような葉を入れ、冷水を入れて喉を潤します。食にはパスタに花や葉をさらりと混ぜ込むとリッチな感じになります。

この草花はハーブの仲間“フェンネル”と言います。私は大好きです。

担当者コメント…フェンネルは茴香(ウイキョウ)とも呼ばれ、人類が数千年も前から栽培しているハーブで、胃腸の働きを整え視力を良くする効果があると言われていました。

ハーブは近年のイメージがありますが、大昔から色々な人たちが食してきたと思うとロマンがありますね



★★★みんなに聞いて欲しい😊私のエピソード★★★

ムーさんさんからのお手紙です。

神経内科を受診時のエピソードです。先生に「せいり済みましたか?」と言われ、私は即「47歳で終わりました」と答えたところ、普段は無表情で笑った顔を見たことのない先生がクスッと笑ったので、「あれっ?」と思い、80歳近い私だから色々困難や困ったことが解決したか聞いたのだと気が付き、「あっ!すみません。ハイ、何とか心の整理ができました」と言い、恥ずかしくなり顔が赤くなりました。

担当者コメント…聞き間違いや言い間違い、私もよくあります😊 なんか相手と話が噛み合わないなと思っていたら、相手は“(八戸)小唄寿司”の事を言っていて、私は“凍った寿司”と勘違いして話してしまし

第3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😊

🌸 第1位 藤稔さん「腹立つが 子に従えと 亡^ま夫の声」7票🌸

第2位 シャークさん「種差の 芝生歩こう ルンルンと」6票

第2位 ポチ君さん「老いるほど 派手な服着て 若返る」6票

第4位 栄子さん「春一番 心やすらぐ 福寿草」5票

第5位 青森りんごさん「裂織を 古希から始めた ボケ防止」4票

第5位 ポチ君さん「血のにじむ やりくり夢は 子の成長」4票

第5位 ポチ君さん「困っても 泣きごとひとつ 言わぬ母」4票

第5位 藤稔さん「家族愛 棺にすがり 涙する」4票

第9位 シャークさん「魚釣り 出かける時は 元気よく」3票

第9位 野々花さん「福寿草 庭に輝き 春一に」3票

第11位 青森りんごさん「くも膜下 命助かり 指令あり」2票

第11位 野々花さん「筆をとり 星夜と書いて 空を見る」2票

第11位 シャークさん「蕪島を ヨチヨチ歩く カモメの子」2票

第14位 栄子さん「雑草の 強く生きよう 年にする」1票

第14位 野々花さん「雪形に たねまきじいの すがたみゆ」1票

第14位 栄子さん「アレアレで 予想し合って 脳トレに」1票

ラク お達者クラブ“ほがらか楽レクチャレンジ”

結果発表

ゆるっとビーンボウリング大会		
令和3年10月28日(木)		
参加者13名 欠席者3名		
順位	ニックネーム (苗字)	得点
1位	ひしばあさん (北向さん)	70
2位	アップルちゃん(田代さん)	45
3位	ひめちゃん (上久保さん)	22
4位	モリさん (森田さん)	20
4位	やえちゃん (袴田さん)	20
6位	ときちゃん (佐藤さん)	18
7位	うさぎちゃん (西舘さん)	16
8位	まっちゃん (松村さん)	15
9位	おけいちゃん(佐々木さん)	13
10位	こなつちゃん	9
11位	さくらさん	8
11位	みやちゃん	8
13位	ねっこさん	3

わなげ&ストライクナイン大会		
令和3年11月25日(木)		
参加者9名 欠席者1名		
順位	ニックネーム (苗字)	得点
1位	アップルちゃん(田代さん)	124
2位	バナナちゃん (鈴木さん)	123
3位	まっちゃん (松村さん)	115
4位	うさぎちゃん (西舘さん)	113
4位	おけいちゃん(佐々木さん)	108
6位	ねっこさん (三上さん)	105
7位	としーさん (松林さん)	104
8位	さくらさん (桜橋さん)	100
9位	ひめちゃん (上久保さん)	59



皆で楽しく身体を動かしました😊

もっともっと 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1/27 必着)

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🌸

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!!「うちの子はこれを食べて育ちました」を教えてください👂

実は私…テレビに出たことあるんです📺

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ください✍️

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♪懐かしくて涙がでちゃう曲など聞かせて👂

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👽
等、あまり怖くない範囲でお願いします😊

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👂

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😊

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📷

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募集しています。
用紙が足りない場合は投稿用紙をコピー
または、お手持ちの紙をお使い下さい😊
その際は名前・ペンネーム・テーマ名を忘れずに!!
締切日以降も、投稿は募集しています。

《投稿のルールと注意点》※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

編集後記

寒くなってくると、空気が澄んで星がキレイに見られるようになりますね。

星と言えば・・・むかし曾祖母が私の母に話してくれた話です。

曾祖母が子供の頃、家族と夜道を歩いていた時、とても沢山の“流れ星”が流れたそうです。子供ごろに、それがもし拾えたとしたらカマス袋(藁で出来た袋?)が満杯になるくらいの数だったそうです。

流星群よりも多い流星雨だったのだと思うのですが・・・1900年(明治33年)生まれの曾祖母、それを見たのは明治末か大正の初め頃だと思うのですが、インターネットで調べてみても、その頃の情報は無かったです。たぶん何らかの流星群を見たのかな? 生きているうちに話を聞いてみたかったなと思いました。

皆さんも、ご家族やお孫さんに昔の話を聞かせてあげてみてはいかがでしょうか😊

話しはだいぶ逸れましたが・・・昨年度中止となった“長寿福祉フェスティバル”を今年度は“生きがいつくりフェス”として開催予定です。ほがらか全教室が一度に活動するのは初めての事です。活動を町民の皆様知ってもらうことにより、ひとりでも多くの方が受講生となって、ほがらか教室を盛り上げて頂ければな～と思っています🌟

新型コロナ・・・新たな変異株の状況も注視し、気を緩めず感染症対策を行うことが、大切な人たちを守ることに繋がります。マスク生活が続きますが、冬場のマスクは顔が暖かくて意外と好きなのです😊

[N.S.]