

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6号(R4.3.8発行)

## 老人福祉センターの 利用制限は続いていますが、 令和4年度ほがらか教室の 電話申込み受付を開始!!

6月末までに継続の申込が無い方は一旦名簿から削除しますが、入会は通年受けますので、再入会はいつでもどうぞ😊

4月開講式は中止、活動は5月からの予定(年間予定表は裏表紙) 開講延期の場合は改めて通知いたします。

公共施設の利用制限解除は、防災無線放送から流れます🎵 お聞き逃しなく😊

## 4月1日よりデマンド型乗合バス運行開始🚌

詳しくは広報おいらせ 3月号と同時配布の「町公共交通ガイドブック」をご覧ください

町民バスは運行の規模を縮小します。変わりに自宅などから町内の目的地へ乗客8人まで乗ることができるワゴン車が、同じ便を利用する方の出発地を經由し、乗り合いでそれぞれの目的地まで運行する、デマンド型乗合バス(予約型乗合バス)が始まります。

- ★利用方法→①当日または前日に、電話やスマホで予約受付センターへ電話をかける(事前登録していない方は、初回は自宅住所登録などが必要)
- ②予約した出発地(自宅等)にデマンド型乗合バスが訪問しますので、乗車(時間に余裕を持ってお待ちください)
- ③目的地で降車時に現金または電子マネーで支払い(お釣りの無いように)

★利用できる場所と時間→おいらせ町内全域を、毎日午前8時～午後6時まで運行

★利用料金→ひとり1回500円。乗り合いの場合300円

★利用できる方→ひとりで乗り降りができる方。介助を要する方は同行する介助者の居る方

★注意点→乗合バスは、その時々で到着時間が前後します。〇〇時までには必ず目的地へ行きたいという場合の確約はできません。また、予約は当日と翌日利用分のみ受け付けます。介助者同伴の方は介助者も利用料金が発生します。

## 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
- ・“ほがらか流自由な俳句&川柳大募集”～第5回～ .....3
- ・第4回“ほがらか流自由な俳句&川柳”投票結果発表!! .....4
- ・お達者クラブ“ほがらか楽レクチャレンジ”結果発表!! .....5
- ・もっともっと皆さんからの投稿大募集!! .....6
- ・お願いほがらかさん 編集後記 .....7
- ・令和4年度ほがらか教室活動予定表 .....裏表紙

## 別紙

- ・令和4年度ほがらか教室開催要綱申込書.....黄色の紙
- ・《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
- ・《投稿用紙》コロナが終わったらみんなも行ってみて🏠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🍷🍷 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
- ・“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

# ★★★お知らせほがらかさん★★★

## ① “生きがいづくりフェス”中止!! 残念☹️

昨年度中止となった長寿福祉フェスティバルを、令和3年度は“生きがいづくりフェス”として開催予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大により中止となりました。

## ② “令和4年度ほがらか教室”受講生大募集!! 🌟 (電話申込みもオススメ)

ほがらか教室は年度ごとに申込みが必要です。令和4年度も参加される方は、別紙申込書に記入し、老人福祉センターまたはいきいき館に提出して下さい。施設利用制限中は来所を控え、澤頭まで電話申込でお願いします☎️☎️0178-52-7066)

6月末までに継続の申込が無い方は一旦名簿から削除しますが、入会は通年受け付けますので再入会はいつでもどうぞ😊

## ③ 令和4年度のほがらか教室開講式を中止。活動は5月からの予定

例年4月に行っていたほがらか教室開講式は、新型コロナの影響を考慮し中止とします。(年間予定表は裏表紙をご覧ください)

講師指導の会は5月から始まる予定です。(感染状況により開講延期の場合あり)

## ④ “ほがらか<sup>ラク</sup>楽レクチャレンジ”参加者大募集!!

5月から毎月第4木曜日の午後1時～2時、大広間でラクに楽しめるゲームを行います。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、お友達も誘って是非どうぞ😊 (感染状況により中止の場合あり)

## 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? 😊

5月から毎週木曜 10:00～10:10。体調良好な方なら誰でも参加できます🎧  
ラジオ体操第一がメインですが、慣れてきたらラジオ体操第二にもチャレンジ!!

ひとりではおっくうだけど、みんなとなら続けられる🌟 (感染状況により中止の場合有)

## ⑥ 便利なデマンド型乗合バス運行開始!!活用してみよう😊

表紙にも書いてありますが、4/1からデマンド型乗合バス(通称おいらバス)の運行開始です📞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事務室で発行します😊

## ⑦ 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6月23日、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。

## ⑧ “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。(6月23日まで)

# ❀ 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“雪姫”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す…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📧

### 雪姫さんの“私の自叙伝”です。

私の若き日の思い出…テレビで春高バレーを応援して思い出したことを書こうと思います。

私の10代から30代の頃を思い浮かべると、大好きだったバレーボールに熱中したことが思い出されます。

青年団に入り、町の大会や上北郡の大会など、各地での大会に参加し、駆け回ったこと。いちようクラブに入り、エンジ色のユニフォームを着たこと。結婚してからは幼い二歳の次女を連れて体育館で練習をしていたとき、ひょっこりコートに入ってきて「おかあさ～ん」と呼ばれたことなどが鮮やかに蘇りました。

令和4年の春高バレー、私もテレビの前で「しっかり受けて～」と大声を出し、特に東北代表の宮城県古川高校には、決勝とあって力の入った応援でした。とても楽しい時間で、あの頃に戻ったような…できることなら、またプレーしたい気持ちになりました。

令和4年1月

担当者コメント…若い頃の思い出はキラキラしていて色褪せないですね❀

私の周りでも「年を取ったな～」と言っている人には、今より10才でも5才でも若いと思いつくようにしてみてもいいですよ😊そうすると少しワクワクしませんか？

気の持ちようで若返り…効果がありますように❀

# “ほがらか流自由な俳句&川柳大募集”～第5回～

12月9日～1月20日投句分

<p>ひくい鼻 孫曾孫まで 義理がたく</p> <p>藤 稔</p> <p>⑤</p>	<p>狭くても 肩を寄せ合う 家がある</p> <p>ポチ君</p> <p>④</p>	<p>コロナ禍を さけて振り込む お年玉</p> <p>栄子</p> <p>③</p>	<p>庭先に 紅みえて さきたし寒つばき 明日のひざしまつ</p> <p>雪 姫</p> <p>②</p>	<p>孫のこと 想い出しよう 成人に</p> <p>下田ちゃん</p> <p>①</p>
---	---	---	---	--

<p>はりきって 若いつもりが 年に負け</p> <p>下田ちゃん</p> <p>⑨</p>	<p>雪やんで てこぼここわい道 足の行き場なし 電柱にだきつく</p> <p>雪 姫</p> <p>⑧</p>	<p>スキップの ひ孫の年賀 読みとれず</p> <p>藤 稔</p> <p>⑦</p>	<p>正直に 生きれば神も 味方する</p> <p>ポチ君</p> <p>⑥</p>
--	--	--	--

<p>ふんきやむ すずめを案じて えさをまき また来てと目を見る</p> <p>雪 姫</p> <p>⑬</p>	<p>コロナ禍や クラス会ひらけず 帰れない</p> <p>下田ちゃん</p> <p>⑫</p>	<p>半分も お返しできぬ 受けた恩</p> <p>ポチ君</p> <p>⑪</p>	<p>空き家増え 子孫 都会で 墓 残り</p> <p>藤 稔</p> <p>⑩</p>
--	--	--	--

# 第4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

今回は施設利用制限等により、投票数が少なくなりましたが、わが社会福祉協議会職員からも投票してもらいました😊 (7/1~11/4 投句分)

☆第1位 ポチ君さん「どん底で 触れた他人のあたたかさ」6票

☆第1位 栄子さん「部屋歩き ノルマをこなす 万歩計」6票

第3位 ムーさん「ふと浮かぶ 言葉忘れ こわくなる」5票

第3位 藤稔さん「ごつい手 苦勞の苦の字も 言わぬ母」5票

第5位 紅葉さん<sup>もみじ</sup>「野に咲いて 風まちゆれし 半夏生」4票

第5位 ムーさん「何気ない ふりして探す もどかしさ」4票

第7位 藤稔さん「仏壇を 拭いて花添え 彼岸まつ」3票

第7位 ポチ君さん「月一度 寄って楽しむ 趣味の会」3票

第7位 ポチ君さん「迷っても 焦ることない 明日がある」3票

第7位 ムーさん「若き日の 元気と心 懐かしむ」3票

第7位 藤稔さん「コロナ禍に 夜遊びばれて 議員辞め」3票

第12位 A子さん「カレンダー めくれば九月 予定なし」2票

第12位 A子さん「大声で 叫びたくなる 今朝の空」2票

第12位 紅葉さん<sup>もみじ</sup>「秋ふかし コスモスゆれる家の庭 黄あげ羽とぶ 心安らぐ」2票

第12位 ムーさん「スマートフォン 横文字多くて 四苦八苦」2票

第16位 ムーさん「ワクチンで コロナ落ち着く いつの日か」1票

第16位 紅葉さん「ミーンミーンと 合唱するや 青白き 女神の森の 木陰より」1票

第16位 紅葉さん「暑い夏 木陰の公園 東風ふいて われ大きく深呼吸」1票

第16位 A子さん「書くほどに 癖が出てくる 筆遣い」1票

第16位 紅葉さん「突然の 地震のアラーム なりひびき 3.11 思う朝」1票

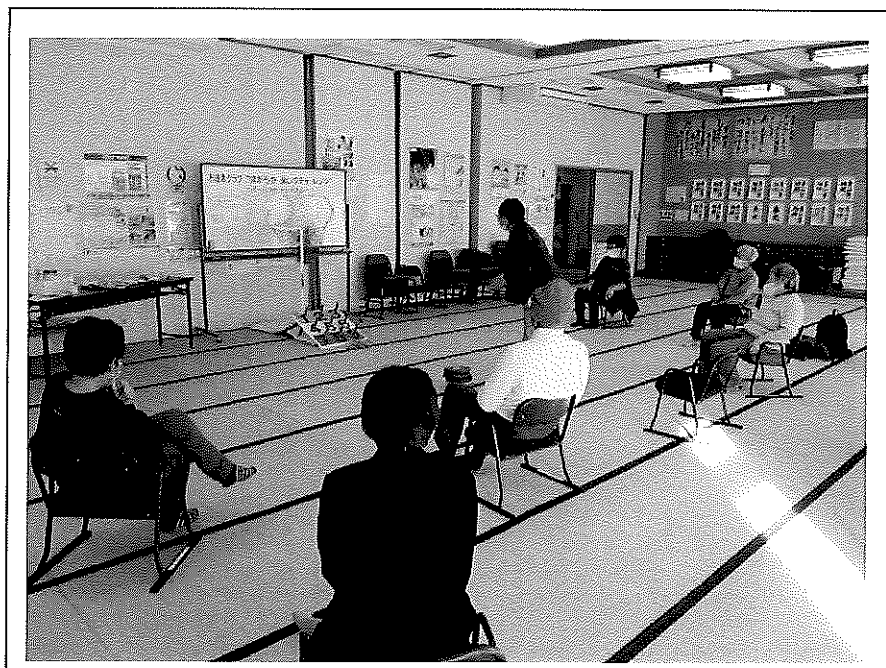
第16位 紅葉さん「にが瓜よ ほろ苦さよく やめられず ゴーヤチャンプル」1票

第16位 ノンさん「ふと見上げ 吸い込まれそうな 夜空かな」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

オーバルキャッチ大会		
令和3年12月23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	おけいちゃん (佐々木さん)	112
2位	チーちゃん (清水さん)	96
3位	ねっこさん (三上さん)	67
4位	ようちゃん (柏崎さん)	58
5位	アップルちゃん (田代さん)	51
6位	としーさん (松林さん)	49
7位	うさぎちゃん (西舘さん)	46
8位	ヤギちゃん (北向さん)	42
9位	姫ちゃん (上久保さん)	39



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。

今回はオーバルキャッチゲームとわなげを行いました。わなげは以前も行いましたが、オーバルキャッチゲームとは、得点のついた柔らかいスポンジの円盤を、カゴに投げ入れた得点を競うゲームです。軽くて投げやすく、どんな方にも楽しめるゲームで、大変に盛り上がりました😊

# 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 6/23 必着)

## コロナ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🌍

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、エピソードを教え教えて👂

## 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。



# ★★★★お願いほがらかさん★★★★

## ① 感染症対策徹底のお願い🙏

感染力の強いウイルスによるためか、第6波が収束の兆しを見せず、今までになく長期化しています。陽性者でも無症状の方もおり、誰でも感染する恐れがあります。マスクをしても顎まで下げている方、ついつい間近で話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。但し荒天時などやむを得ない場合を除きます。

## ③ 荒天時は無理をせずに休みましょう

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

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る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れしいでしょう🌸

## 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

ある整形外科医が言っていました、「転ぼうと思って転んでケガをした方はいません」と…。私は大丈夫!!と書いていても、いつもの場所でも充分に気を付けることが大切です。

## 編集後記

今回は、募集期間中にお正月や施設利用制限があったことから、全体的に投稿が少なく、みんなに聞いてほしい私のエピソード・写真がありませんでした。

お便りほがらか教室は、日々のちょっとしたこと、誰かに聞いて欲しいな～と思うことをおしゃべり感覚で、気兼ねなく投稿していただける場になれたらと思っています🙏

コロナ禍でも繋がりを絶やさない活動を紹介する、つながりアクションに 7/28“お便りほがらか教室”の記事が掲載されましたが、その件で先日、全国社会福祉協議会より都内某社協さんからサロン活動での参考に“お便りほがらか教室”を転載したいとお電話がありました。ひとつの活動から繋がっていく…コロナ禍でもみんな頑張っているんだな～と思うと、自分も更に頑張りたいと思いました。 [N.S.]

# 令和4年度 ほがらか教室・愛好会活動予定表

※日程は中止・変更となる場合があります。詳しくは毎月発行される老人福祉センターだよりをご覧ください。また参加者が少ない等の会は活動日が減る場合があります。  
★印は活動日が変更になっている会です。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	備考	
さきおりの会	開講式 中止				18日 ボランティア祭りは未定	15日	20日	17日	15日	19日	★22日(水)		講師…松林先生 指導日…第3木曜 午前10時～正午 ※初めてのの方は講師指導日にお越し下さい 自主活動日…木曜 午前10時～正午 ※参加者が多い場合は班毎での活動	
ほなつの会	開講式 中止	19日 5月の活動 は1回です	2日 16日	7日 21日	4日 18日 ボランティア祭りは未定	★15日午前	6日 20日	17日	1日 15日	19日	2日 16日 22日午前展示準備 24日閉講式(予定)		講師…伊藤先生 指導日…第1・3木曜 午後1時～3時	
がひしぎしの会	開講式 中止	12日指導 26日自主	9日指導 23日自主	14日指導 28日自主	★25日指導 ボランティア祭りは未定	8日指導 22日自主	13日指導 27日自主	10日指導 24日自主	8日指導 22日自主	12日指導 26日自主	★22日(水)午前自主 22日午前展示準備 24日閉講式(予定)		講師…北向先生 指導日…第2木曜 午後1時～3時 ※初めてのの方は講師指導日にお越し下さい 自主活動日…第4木曜 午後1時～3時	
おどりっこの会	開講式 中止				8月の活動はお休みです	★22日	13日	★24日	8日	12日	9日 24日閉講式発表会(予定)		講師…下川原先生 指導日…第2木曜 午後1時～2時30分	
大正琴の会	開講式 中止	★26日	9日	14日	8月の活動はお休みです	8日	13日	10日	8日	1月の活動 は休みです	★22日(水) 24日閉講式発表会(予定)		講師…菅原先生 指導日…第2木曜 午前10時～11時45分	
パッコロークの会 (講師指導5回予定)	開講式 中止	19日	2日 16日	7日 21日	4日 18日 ボランティア祭りは未定	1日 15日	6日 20日	17日	1日 15日	5日 19日	2日 16日 22日午前展示準備 24日閉講式(予定)		自主活動ですが、講師指導を5回予定 活動日…第1・3木曜日10時～正午	
健康福祉社	開講式 中止	毎週月・木曜日 午前10時～正午 ※感染症対策を強化し、班毎での活動												自主活動
かざりっこの会	開講式 中止	19日	★23日	21日	8月の活動はお休みです	15日	20日	★24日	15日	19日	2月の活動はお休みです 22日午前作品展示 24日閉講式(予定)		講師…社協職員 指導日…第3木曜 午前10時15分～11時30分	
カラオケの会	第1・2・4月曜日 午後1時～3時 ※感染症対策を強化し、参加者が多ければ班毎での活動													自主活動
手芸(愛好会)	火曜日 午前10時～正午 ※乳幼児健診日を除く													自主活動
得権(愛好会)	毎週月・木曜日 午後1時～3時で会員が集まれる日													自主活動
民謡(愛好会)	第3月曜日 午後1時～3時 ※感染症対策を強化し、参加者が少なければカラオケの会と合同で活動													自主活動
4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月			