

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8号(R4.11.10 発行)



## 10月20日(木)草取り社会奉仕活動の様子

当日は20名の仲間が集まり、教室が始まるまでの1時間という限られた時間でしたが、残り5分のラストスパートが見事で、全てキレイにすることができました。集められた草は45ℓゴミ袋の20袋分にもなり、みなさんの底力を知りました。ご協力ありがとうございました😊

ほがらか教室は、新しいことに挑戦します👊

まずはフラダンス・太極拳・勾玉づくり

一緒に活動してみませんか？😊

ほがらか教室は、感染症対策にご協力いただき活動しています。家でテレビと友達でいるより、老人福祉センターで皆と楽しく活動しませんか？

お車のない方でも、木曜日の“ほがらか教室参加者送迎バス”や“おいらバス”をご利用になり、是非おいで下さい。

ほがらか教室の新しい挑戦“やってみよう!!ほがらかレッジ”詳しくは別紙チラシをご覧ください😊

## も く じ

- ・お知らせほがらかさん 覚えててほがらかさん ……………1
- ・皆に見て欲しい!!私の自慢の写真、皆に聞いて欲しい!!私のエピソード、皆さんからの投稿大募集!!…2
- ・“ほがらか流自由な俳句&川柳”～第7回～ ……………3
- ・“ほがらか楽レクチャレンジ”結果発表!! ……………4
- ・第6回“ほがらか流自由な俳句&川柳”投票結果発表!!、お願いほがらかさん…5
- ・生きがいづくりフェスチラシ ……………裏表紙

## 別 紙

- ・投稿用紙 ……………ピンク色の紙
- ・“ほがらか流自由な俳句&川柳”投票用紙・好きな句投稿用紙……………みどり色の紙

### 《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

### 担当より

「今日は寒いね～」が毎日の合言葉になっているようなこの頃です。寒いと免疫力や病気への抵抗力が落ちてしまいがちです。十分な睡眠と適度な運動、栄養のある食べ物、そしてストレスを溜めない生活を送ることが、健康のカギとなるそうです。

今年度は、生きがいづくりフェスが初開催ということで今から緊張しています🌐内容等に変更が出た場合は会の活動時に随時お知らせします。みんなで成功させましょう🌟 [N.S.]

# ★★★お知らせほがらかさん★★★

## ① 令和5年2月24日(金)生きがいきづくりフェス開催!!

昨年度中止となった生きがいきづくりフェスを今年度は開催予定!! ほがらか教室の活動の様子を来場者にご覧いただきたいと思っております。(フェスチラシは裏表紙)

- ・当日は全ての会が活動(休会中の会を除く)10:15~12:00
- ・作品展示のある会は 2/22(水)10:30~展示準備、作品は 2/10(金)迄に持参。
- ・後片付けは、生きがいきづくりフェス終了後すぐに行います。
- ・2/24(金)は、特別に毎週木曜運行のほがらかバスが同時刻同経路で運行します。

## ② 投稿用紙の種類が少なくなります。足りない時はお手持ちの紙をご

利用下さい🗨️ 文章を書くのが苦手という方は澤頭に直接お話しされても良いですよ🗨️

## ③ 冬期でも換気します🗨️ 暖かい服装でお越し下さい👔

館内は感染症対策のため換気をしています。寒くないよう暖かい服装でお越し下さい。

## ④ 便利な“おいらバス”を活用してみよう🗨️

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。

《注意点》ご友人と利用する場合、乗車場所と目的地(降車場所)が同じ場合は、1つ予約で乗車できますが、どちらかが異なる場合(乗り場、降り場が違う場合)は、それぞれに予約を取る必要があります。(乗り合いにならない場合もあります。)

# ★★★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、速やかに非難をお願いします。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。

## 皆に見て欲しい!!私の自慢の写真📷

今回は藤稔さんがお写真を下さいました。ありがとうございます😊

昨年赤と黄色のカンナの球根を買って植えてみた藤稔さん。その後、球根が沢山収穫できたので方々に植えたら、こんなに大きく育ちましたとのこと。

担当者コメント…高さは2メートル近くあるのかしら？背丈より大きいとはビックリしました(@\_@)



## 皆に聞いて欲しい!!私のエピソード

今回は秋風さんお手紙を下さいました。ありがとうございます。

### つばめの子育てを見て

コスモス咲いて♪秋風ふいて♪と歌いたくなる夏の暑さを忘れるような秋、春に渡ってきたツバメが子育てを終え、南へと帰るときが間近となった季節です。今年、ツバメ達は私の家の近くで子育てをしました。

立秋の音が近づく8月末、旅立ちの練習なのだろうか？高く飛んだり、低く飛んだり、親ツバメの後をついて…。ある日の午後、高く飛んで見えなくなりました。

また来てねと心で叫びました。ツバメの子育てを見て元気をもらいました。

無事に目的地へ着きますように🍀

担当者コメント…人間から見れば短い親子の時間ですが、しっかり愛情を受け、厳しい自然界で生きていく術を学ぶのですね💖

## 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1/12 必着)

- ★曲にまつわる思い出🎵
- ★みんなも作って欲しい私の簡単料理レシピ📖
- ★あれは何だったのかな？🤔私の不思議な体験🌀
- ★みんなに見て欲しい私の写真📷
- ★コロナが落ち着いたらみんなも行って見て🏠私が行った素晴らしい旅行先🌍
- ★私の自叙伝～私はこんな人生を歩んできました～
- ★自由な俳句&川柳大募集!!
- ★実は私…テレビに出たことあるんです📺
- ★みんなに聞いてほしい私のエピソード

上記以外でも投稿をお待ちしております。用紙はお手持ちの紙をお使いになっても構いません。その際は名前、ペンネーム、テーマ名を忘れずにお書き下さい。尚、締切日以降も投稿は募集しています。(次号以降掲載)

# “ほがらか流自由な俳句&川柳” ~第7回~

7月21日~10月24日投句分

出そろった

稲穂に農は

安堵する

①

ポチ君

ご無沙汰と

帽子マスクで

誰でしょう

②

藤稔

赤パンサ

青く咲いても赤パンサ

誰が言ったか赤パンサ

③

秋風

まんまるにふっくらと

夜つゆにあいて紅いに

その名はコキア(ホーキ草)

④

秋風

ひとり居を

知ってか庭に

来るすずめ

⑤

ポチ君

我身捨

腐膝の巢元の

膿を出す

⑥

藤稔

利権者の

裏で泣く人

笑う人

⑦

藤稔

虫の声 聞く事なきし

夜長けれど

ねむるは元気

⑧

秋風

九回の

裏に女神が

ほほえんだ

⑨

ポチ君

# 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。



## オーバルキャッチ&玉入れ大会 令和4年7月28日(木)

参加者6名 欠席者3名

順位	ニックネーム(苗字)	得点
1位	ようちゃん(柏崎さん)	105
2位	カズちゃん(袴田さん)	97
3位	きいちゃん(馬場さん)	62
4位	キャットさん(北向さん)	59
5位	としーさん(松林さん)	55
6位	さくらさん(桜橋さん)	52

## 1分間でいくつできるかな?大会 令和4年8月25日(木)

参加者5名

順位	ニックネーム(苗字)	得点
1位	カズちゃん(袴田さん)	118
2位	モウちゃん(小向さん)	98
3位	コアラちゃん(川口さん)	84
4位	うさぎちゃん(西舘さん)	79
5位	ハルちゃん(北向さん)	66

## ストライクナイン& 1分間でいくつできるかな?大会 令和4年9月26日(木)

参加者7名 欠席者5名

順位	ニックネーム(苗字)	得点
1位	ようちゃん(柏崎さん)	133
1位	カズちゃん(袴田さん)	133
3位	コアラちゃん(川口さん)	121
4位	姫ちゃん(上久保さん)	104
5位	キャットさん(北向さん)	98
6位	うさぎちゃん(西舘さん)	81
7位	としーさん(松林さん)	76

## わなげ& ラダーゲッター大会 令和4年10月27日(木)

参加者10名

順位	ニックネーム(苗字)	得点
1位	フミちゃん(柏崎さん)	90
2位	コアラちゃん(川口さん)	61
3位	キャットさん(北向さん)	59
4位	カズちゃん(袴田さん)	56
5位	ヤエコちゃん(袴田さん)	54
6位	きいちゃん(馬場さん)	52
7位	とんこちゃん(種市さん)	50
8位	姫ちゃん(上久保さん)	44
9位	としーさん(松林さん)	42
10位	ポンタちゃん(島崎さん)	33

たくさんの皆さんの参加、お待ちしております😊

# 第6回ほがらか流自由な俳句&川柳大募集!!投票結果発表

(3/15~6/23 投句分)

第1位 ポチ君さん「家中の 期待を背負う ランドセル」 9 票

第2位 ポチ君さん「いつまでも 若さを保つ ウォーキング」 8 票

第2位 つゆ草さん「はじめての おつかい気分 おいらバス」 8 票

第4位 藤稔さん「日光を 求めて部屋がえ 昼寝する」 6 票

第4位 藤稔さん「欲もなく 中流以下でも 不足なし」 6 票

第6位 藤稔さん「母の日に もらった洋服 捨てられず」 5 票

第7位 つゆ草さん「夏つばき 今年も見たし まわりおち」 4 票

第8位 ポチ君さん「戦争は もうやめようよ プーチンよ」 2 票

## ★★★お願いほがらかさん★★★

### ① 感染症対策徹底のお願い☹️

新型コロナ感染者数が増加しており、第8波とインフルエンザの同時流行が懸念されています。マスクをしていても顎まで下げている方、つい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ださい。

### 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、または自身やご家族が濃厚接触者や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ことで更に良いでしょう。

### 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

私は大丈夫!!と想着いても、いつもの場所でも十分に気を付けることが大切です。

令和4年度

# 生きがいづくりフェス

日時／令和5年**2月24日(金)**10:00~12:00

場所／おいらせ町**老人福祉センター**(下記地図のとおり)

“長寿福祉フェスティバル”の趣向を変え“生きがいづくりフェス”として開催予定だった昨年度は、新型コロナウイルス感染拡大により中止となり、今年度が初開催です。内容は、高齢者の介護予防と生きがいづくりを目的として開催している“ほがらか教室”の活動の様子などを、皆様にご覧いただきたいと思っております。「ほがらか教室って何?」「自分に合う教室ってあるかしら?」という方はもちろん、“おしゃべりサロン”や“よろず相談コーナー”もありますので、お気軽にご来場下さい☺

尚、来場の際は、検温・マスク着用、感染症対策にご協力をお願いします。

来場者多数の場合、入場を制限させていただくことがあります。

## ★みんなでラジオ体操★

来場者のみなさんで10時から“おらほのラジオ体操”(青森南部弁版)をしてみましょう

## ★ほがらか教室活動と作品展示★

さきおり・筆っこ・ひしざし・おどりっこ・大正琴・パッチワーク・かざりっこ・カラオケ・健康福祉麻雀・民謡・手芸・将棋の活動を縮小版で行います。  
(※一部の会が休止の場合がございます)

## ★傾聴ボランティア“あゆみの会”によるおしゃべりサロン★

相手のお話を「聴く(傾聴)」ボランティアです。誰かに聴いてもらうだけで心が軽くなることがあります☺

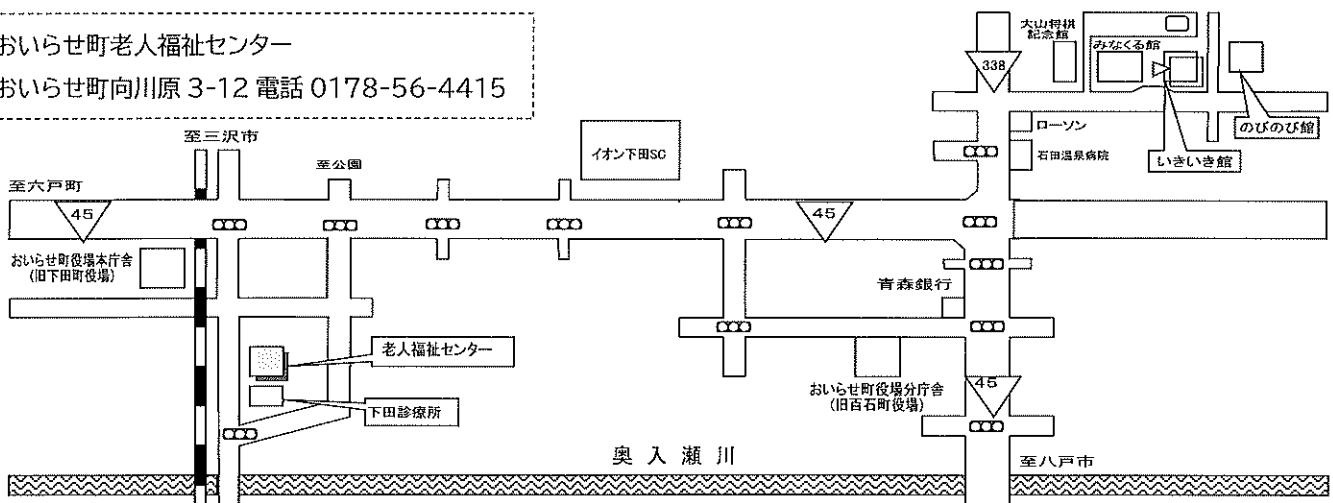
## ★地域包括支援センターのよろず相談コーナー★

健康…介護…認知症…など気になっていること、気軽に相談してみませんか?



おいらせ町老人福祉センター

おいらせ町向川原3-12 電話 0178-56-4415



新型コロナウイルス感染状況等により事業中止となる場合があります。その際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のでご確認下さい。ご不明な場合は下記までお問合せ下さい。

問合せ…おいらせ町社会福祉協議会(担当/澤頭) TEL0178-52-7066



# やってみよう!!ほがらカレッジ

町内在住のおおむね60歳以上の方を  
対象に“やってみよう!!ほがらカレッジ”  
を全3講座開講します

各講座とも、1週間前までに事前申込  
が必要です。

## 問合せ・申込先

おいらせ町社会福祉協議会(さわがしら)

電話 0178-52-7066

お電話は、土日祝日以外にお願いします

## 第1講座



## 太極拳をやってみよう!!

初めてでも大丈夫☺楽しく身体を動かしましょう

日時) 令和4年12月1日(木)  
10:15~11:30

講師) 中西先生 (三沢市)

場所) おいらせ町老人福祉センター

参加費) 無料

申込) 先着15名 (11/24(木)申込締切)

## 第2講座



## フラダンスをやってみよう!!

憧れのフラダンス☺初めてでも楽しく踊れます

日時) 令和4年12月8日(木)  
10:15~11:30

講師) 長谷川先生 (三沢市)

場所) おいらせ町老人福祉センター

参加費) 無料

申込) 先着15名 (12/1(木)申込締切)

## 第3講座



## 勾玉を作ってみよう!!

阿光坊古墳館で勾玉を作ってみよう。滑石を削って  
自分だけのオリジナル勾玉ができます

日時) 令和4年12月16日(金)  
10:00~12:00

場所) 阿光坊古墳館に9:45まで  
お集まり下さい(送迎はありません)

参加費) 560円(見学代210円+材料代350円)  
参加費は当日おつりの無いようにご持参下さい

申込) 先着15名 (12/9(金)申込締切)