

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9号(R5.2.1 発行)



12月8日(木) やってみよう!! ほがらカレッジフラダンス講座の様子

やってみよう!!ほがらカレッジでは、太極拳講座・フラダンス講座・勾玉づくり体験を行いました。

フラダンス講座では、「楽しい ✨ フラダンスが新しい会になったらいいな」や「歌謡フラの振り付けは手話をもとにしているんだね」等の声が聞かれ、楽しい時間を過ごしました。その他の様子は裏表紙をご覧ください。

2月24日(金)10時～正午

生きがいづくりフェス開催 ✨

昨年度中止となった生きがい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。

- ・当日は全ての会が活動 10:15～12:00 (休会中の将棋・民謡とかざりっこは休み)
- ・作品展示のある会は 2/22(水)11時～正午展示準備、作品は 2/16(木)迄に持参。
- ・後片付けは、生きがいづくりフェス終了後すぐに行います。
- ・日程詳細は別紙チラシのとおり。
- ・送迎用マイクロバスも運行。前号でお伝えした運行時間と変更になりますので、お間違えの無いように。また、乗車人数と停車場所が限られていますので、おいらバス等もご利用下さい。おいらバスは往路(帰り)乗合無料券を事務室にて発行します。

も く じ

- ・お知らせほがらかさん、いつでも覚えててほがらかさん ……1
- ・最近、私が思っていること、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8回～ ……3
- ・“ほがらか楽レクチャレンジ”結果発表!! ……4
- ・第7回“ほがらか流自由な俳句&川柳”投票結果発表について、お願いほがらかさん…5
- ・やってみよう!!ほがらカレッジ活動報告 ……裏表紙

別 紙

- ・投稿用紙 ……ピンク色の紙(B5)
- ・“ほがらか流自由な俳句&川柳”投稿用紙 ……みどり色の紙(B5)
- ・生きがいつくりフェスチラシ ……きいろの紙(A4)
- ・令和5年度ほがらか教室開催要綱、参加申込書…みどり色の紙(A3)

《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 毎週木曜日運行のほがらか教室参加者送迎バス運休 🙄

車両故障により、毎週木曜日運行のほがらか教室参加者送迎バスは運休となります。運行再開の予定はありませんので、ご利用の方にはご不便をお掛けしますが、来所の際は、おいらバス等をご利用ください。

② 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。

③ 令和5年度ほがらか教室参加申込受付は 2/24(金)から ✍️

ほがらか教室は年度ごとに申込みが必要です。来年度も参加されたい方は別紙申込書に記入し提出してください(または電話での申込みも受け付けます) 6/30 迄に申込みの無い方は一旦名簿から削除しますが、再入会は通年可能です 😊

④ 令和5年度ほがらか教室開講式は4月の予定 ✍️

3年ぶりの開講式 ✨ 詳細は3月下旬にお知らせ 📧 講師指導の会は5月～活動予定。

⑤ 便利な“おいらバス”を活用してみよう 🚌

事前登録をし予約をすれば自宅まで来てくれ、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。

ご利用の方は事務室まで。券がないと乗合でも有料になりますのでお忘れなく!!
《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。)

★★★いつでも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。

日本海溝・千島海溝周辺海溝型地震、後発地震に注意!!

東北北海道沖を震源とした大きな地震の後、数日後に更に大地震が起こる恐れがあります。日頃から事前の防災対策を徹底し、巨大地震に備えることが重要です。

最近、私が思っていること

今回はスズメさんがお手紙を下さいました。ありがとうございます。

私の母は79歳の時施設に入りました。少々認知症がありましたが、なんとか身の回りの事は自分で出来ていました。しかし、家族や親戚が仕事をしているため、ひとりで家にいることが多く、生活面に不安を感じるが増えたため、入所することになりました。

遠方に住んでいる弟が帰省した時、兄弟姉妹で会いに行きました。居室にはおらず、施設の方に聞いたところ「お母さん庭をみていますよ」との事、行ってみると、母は椅子に腰かけて歌を歌っていました。

静かに四人で後ろに立って聴いていたら、「岸壁の母」の二番を歌い、続けて三番を歌ったのですが、認知症なのに間違えずに歌えていました。

“岸壁の母”を歌う母…その姿を見て、涙があふれて仕方なかったです。数年ぶりに弟に会えて嬉しそうな母の顔…なんとも言えなかったです。

私もあと何年かしたら、あのようになるのかな？と考えたりします。

担当者コメント…ありきたりの毎日が、振り返るとかけがえのない日々だったと気づくことがあります。テレビと友達でいるより、毎日を大切に生きよう🌟

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 6/22 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みて📄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8回～

11月11日～1月19日投句分

<p>明日は雪 つぼみの寒菊 のき先へ</p> <p>③</p> <p>葉ぼたん</p>	<p>帰り道 赤ちようちん じゃまする</p> <p>②</p> <p>スズメ</p>	<p>一日の 疲れを癒す 仕舞い風呂</p> <p>①</p> <p>ポチ君</p>
<p>八十路過ぎ 通売サプリ 老のため</p> <p>⑥</p> <p>スズメ</p>	<p>音程を はずしカラオケ 盛り上がる</p> <p>⑤</p> <p>ポチ君</p>	<p>あたたかき風呂 しあわせ感じ かえりみち</p> <p>④</p> <p>葉ぼたん</p>
<p>ハッピーな ドラマの夜の いい眠り</p> <p>⑨</p> <p>ポチ君</p>	<p>稲わらに 心をこめて しめかざり</p> <p>⑧</p> <p>葉ぼたん</p>	<p>番組を メモして夜は ひとりじめ</p> <p>⑦</p> <p>スズメ</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。



ミニ玉入れ&わなげ大会
令和4年11月24日(木)
参加者9名

順位	ニックネーム	得点
1位	キャロットさん	53
2位	ようちゃん	46
3位	姫ちゃん	43
4位	とんこちゃん	34
4位	みいちゃん	34
6位	としーさん	32
7位	うさぎちゃん	23
8位	ポンタちゃん	23
9位	コアラちゃん	16

ストライクナイン大会
令和5年1月26日(木)

今年度最後の楽レクチャレンジは、
10年に一度の大寒波の影響により
急きょ中止となりました😞残念

来年度も元気に楽しく
大笑いして活動しましょう😊

👉上の写真👉は、お達者クラブで
“かるたとり”を行ったときの
様子です。お達者クラブもヨロシク!!

みなさん参加ありがとうございました🌟

担当より

今年度は“やってみよう!!ほがらかレッジ”と“おしゃべりほがらかフェ”を初めて行いました。初開催と言えば、生きがいつくりフェスも初開催です。初めての試みなので不安もあるのですが、とりあえずやってみよう!!と思っています。改善点があれば、改善し今後活かしていきたいと思っています。変化&進化し続けるほがらか教室を目指します🌟

この冬も厳しい寒さです👤 事故やケガの危険もありますから、冬期間の来所は決して無理をしないようにお願いします😞 ポカポカの春が来るのが待ち遠しいですね🌸

令和5年度ほがらか教室申込書も同封しました。みなさん、今後ともほがらか教室を宜しくお願いいたします😊

[N.S.]

第7回ほがらか流自由な俳句&川柳 投票結果発表について

“ほがらか流自由な俳句&川柳”について、「順位をつけない方が投稿しやすいのでは？」とのご意見がありました。

投句された方々にも伺ったところ、順位は無くてもよいとのことでしたので、今回より結果発表及び投票はありません。

思ったこと、感じたこと、自由な投稿お待ちしております📝 何句でも良いですよ😊

★★★お願いほがらかさん★★★

① 感染症対策のお願い 😞

感染者数の高止まりが続いています。引き続き感染症対策お願いします。

この春から、新型コロナウイルス感染症の扱いが5類に分類されることになりそうです。しかし、高齢者が多く利用する老人福祉センターほがらか教室では、会員間での感染を避けるため、現時点では引き続きマスク着用等の感染症対策をお願いしたいと考えております。

(感染症対策は、県・国等の方針に準じ変更(緩和)される場合があります。)

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。但し悪天候や体調不良等のやむを得ない場合を除きます。

③ 悪天候や道路状況の悪い時は、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。冬期間は特に注意です。

やってみよう!! ほがらカレッジ活動報告

ほがらか教室を更に魅力ある教室にしていくため、皆さんや介護予防教室参加者等にアンケート調査を行いました。その結果をもとに、今年度は太極拳講座・フラダンス講座・勾玉づくり体験を行いました。



第1講座 太極拳をやってみよう!! 令和4年12月1日(木) 13名参加
太極拳は転倒予防にも有効で、気血の流れを良くすることから新陳代謝を活性化し、内臓の機能を高め、老廃物を排出する効果があると言われています。



第2講座 フラダンスをやってみよう!! 令和4年12月8日(木) 8名参加
フラダンスはリラックス効果があり、ゆったりとした動作なので、無理せず個々の体力に合わせて踊ることができます。むくみや冷え性改善にも効果があると言われています。



第3講座 勾玉を作ってみよう!! 令和4年12月16日(金) 10名参加
阿光坊古墳群は、古墳時代終わり頃～平安時代迄(約300年間)作られてきた大規模な遺跡、墳丘は125基確認されています。その出土品でもある勾玉を作ってみました。