

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10号(R5.4.6発行)



2月24日(金) 令和4年度生きがづくりフェスの様子

みなさん😊ほがらか教室が始まりますよ～

4月27日(木)11時～正午

令和5年度ほがらか教室開講式

を開催します ✨ 節目の開講式ぜひご参加下さい😊

★広報おいらせ4月号と同時配布の

“おいらせ町公共交通ガイドブック”

を忘れずにお持ち下さい😊

(おいらバスについてのお話があります。)



年間の活動予定表は2ページに掲載しています📄

も く じ

- ・お知らせほがらかさん、チャレンジほがらかさん ……………1
- ・令和5年度ほがらか教室・愛好会活動予定表 ……………2
- ・“ほがらか流自由な俳句&川柳”～第9回～ ……………3
- ・いつでも覚えててほがらかさん、皆さんからの投稿大募集!! ……裏表紙

別 紙

- ・各投稿用紙(両面) ……………みどり色の紙
- ・“やってみよう!!!ほがらかレッジ” “ほがらか楽レクチャレンジ”
“ほがらかお達者クラブ” “おしゃべりほがらかカフェ” チラシ…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 4月27日(木)ほがらか教室開講式 ✨ 活動は5月から 📅

表紙にも書いてありますが3年ぶりに開講式を行います。おいらせ町公共交通ガイドブック(オレンジ色の表紙)をお持ちになり、参加してください。

講師指導の会は5月から始まります。今年度はおどりっこの会は休会の予定です。

② 感染症対策継続中 🧑‍🦺 暖かい服装でお越し下さい 🧥

老人福祉センターは高齢者が多く利用する施設ですので、引き続き感染症対策を実施しマスク着用を推奨しています。(国や県の方針に準じて緩和される場合があります)

館内は換気をしています。寒くないよう暖かい服装でお越し下さい。

③ ほがらか教室参加申込受付中 ✨

ほがらか教室は年度ごとの申込みが必要です。申込書のほか電話でも受付けています。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 📅 年間活動予定表は次ページです 📄

★★★チャレンジほがらかさん★★★

～今日が人生で一番若い日 ✨ 初めてのことにチャレンジしてみよう～

① やってみよう!!ほがらかレッヅ開講 ✨ 参加者大募集!!

今年度は全12～15講座を予定。みなさんからご協力いただいたアンケート結果も参考にしています。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、ご友人も誘って是非ご参加ください。

但し、各講座の10日前までに申込みが必要です 📄 (定員になり次第締切) 事業詳細は、同封のチラシをご覧ください。

② 健康づくりにいかがですか? 🧑‍🦺 ほがらかテクテクウォーク 🏃‍♀️

始まります ✨ (木曜日午前9時～午後3時・自主活動)

老人福祉センターの廊下を年間100,000歩目指して歩きませんか? 歩数計は、お貸ししますので自分のペースで自由に歩いてください 📊 (歩数計は帰宅時返却)

歩数をスタンプ表に記録するので、結果が見えてヤル気アップ 📈 歩く前は体調と血圧チェックを忘れずに 📏 個人差はありますが10分前後で1,000歩ほど歩けるようです 📊 5/18(木)から開始予定 📅

③ ほがらか楽レクチャレンジ・お達者クラブ・おしゃべりほがらカフェ も始まります(5月～1月)

ほがらか楽レクチャレンジ(第4木曜日午後1時～2時)

お達者クラブ(第3木曜日午後1時～2時)

おしゃべりほがらカフェ(第3木曜日午前11時～11時45分)

それぞれ、ほがらか教室に入っていないなくても参加できますが各講座の10日前までに申込みが必要です。詳細は、同封のチラシをご覧ください。

令和5年度 ほがらか教室・愛好会活動予定表

※日程は中止・変更や短時間での活動となる場合があります。また参加者が少ない場合は活動日が減る場合があります。詳しくは老人福祉センターだよりをご覧ください。
 ※老人福祉センターは高齢者が多く利用する施設です。感染症対策を実施し、マスク着用を推奨しています。★印は活動日が変更になっている会です。

月	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	
ほが	さきおりの会 27日 開講式	18日	15日	20日	17日	21日	19日	16日	21日	18日	15日		講師…松林先生 ※初めの方は講師時間日において下さい 指導日…第3木曜 午前10時～正午 自主活動日…木曜 午前10時～正午 ※参加者が多い場合は毎週の活動	
	筆っこの会 27日 開講式	18日	15日	20日	3日 ホラマツリ(未定) 17日 ホラマツリ(未定)	7日 ★21日午前	5日 19日	2日 16日	7日 21日	18日	1日、15日 22日午前作品展示 27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	
	ひしざしの会 27日 開講式	11日 5月活動は1回	8日 22日自主	13日 27日自主	10日 24日自主	14日 28日自主	12日 26日自主	9日 11月活動は1回	14日 28日自主	11日 25日自主	★26日午前指導 ★29日午前指導 22日午前作品展示 27日閉講式(予定)		講師…北川先生 ※初めの方は講師時間日において下さい 指導日…第2木曜 午後1時～3時 自主活動日…第4木曜 午後1時～3時	
	おどりの会 27日 開講式	11日	8日	13日	10日 8月の活動は お休みです	14日 ★21日	12日 ★21日	9日	14日	11日	★26日午前指導 27日閉講式(予定)		指導日…第2木曜 午後1時～2時20分	
か	大正琴の会 27日 開講式	5月活動は1回 お休みです	8日	13日	8月の活動は お休みです	14日	12日	9日	14日	1月の活動は お休みです	★26日午前指導 27日閉講式(予定)		講師…菅原先生 指導日…第2木曜 午前10時～11時45分	
	パッチワークの会 (講師指導5回予定)	18日	15日	20日	3日 17日 ホラマツリ(未定)	7日 21日	5日 19日	2日 16日	7日 21日	18日	1日、15日 22日午前作品展示 27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	
	健康福祉麻雀の会 (自主活動)	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	自主活動	
室	かざりっこの会 27日 開講式	18日	15日	20日	17日 ホラマツリ(未定)	21日	19日	11月の活動 は休みです	21日	18日	2月の活動はお休みです 27日閉講式(予定)		講師…社協職員 指導日…第3木曜午前10時～11時	
	カラオケの会 (自主活動)	8日	12日	10日	★21日	11日	★16日	13日	11日	★15日	★19日、26日 27日閉講式(予定)		自主活動 活動日…第2・4月曜日 午後1時～3時	
	手芸愛好会(自主活動)	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	自主活動	
愛好会	将棋愛好会(自主活動)	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	自主活動	
	民謡愛好会(自主活動)	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	自主活動	
	カラオケの会と合同で活動 ※会員の集まることのできる日(令和3・4年度は休会)	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	自主活動	
その他	お通舌クラブ・楽レクチャレンジ・ほがらかカフェ・ほがらかレクジは、ほがらか教室に入っていないなくても参加できますが、各講座の10日前までに申込みが必要です。(参加者が少ない場合、中止となることがあります)	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
	やってみよう!! ほがらかレクジ (事前申込必要)	25日午前 29日午後	8日午前★ 14日午後 22日午前	19日午後 25日午後 31日午後	19日午後 25日午後 31日午後	24日午前 24日午後 17日	28日午前 28日午後 21日	2日午後★ 12日午前 26日午前	9日午前 9日午後	14日午前 14日午後	1月の活動は お休みです	2月の活動はお休みです 27日閉講式(予定)		各講座の10日前までに要申込。(全講座一括 申込も可能) ★6/8は同光坊百薬時です ★6/22は先着7名送(布ぞりづくり) ★10/2はいよいよ送館での活動です
	お達者クラブ	18日	15日	20日	20日	17日	21日	19日	★16日午前	21日	18日	2月の活動はお休みです 27日閉講式(予定)		社協職員指導 活動日…第3木曜 午後1時～2時
	ほがらか 楽レクチャレンジ	25日 29日	22日	27日	24日	24日	28日	26日	★16日午後	12月は お休みです	25日	2月の活動はお休みです 27日閉講式(予定)		社協職員指導 活動日…第4木曜 午後1時～2時
	おしゃべりほがらか	18日	15日	20日	17日	17日	21日	19日	11月は お休みです	21日	18日	2月の活動はお休みです 27日閉講式(予定)		店主…社協職員 開店日…第3木曜午前11時～11時45分
	カラオケの会	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	自主活動
	カラオケの会	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	自主活動
	カラオケの会	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	自主活動
	カラオケの会	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	自主活動
	カラオケの会	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	27日 開講式	自主活動

“ほがらか流自由な俳句&川柳” ~第9回~

2月1日~2月24日投句分

冬空の
寒さに負けぬ
鳥の声

ムーさん

輪になって
家族が囲む
夕餉の灯

ポチ君

生きること
楽しさありて
意味をなす

ムーさん

病院で
「若くなったら
治りますよ」と
え?

ムーさん

いつのまにか
年相応の
顔と身体

ムーさん

風向きが
怪しくなって
席はずす

ポチ君

締切前でしたが、今回2名の方が投句して下さいました。ありがとうございます。
「あ~そうそう」と思わず納得する句もあり、目の付け所が面白いなと思いました。
みなさんも、日常の一コマを投句してみませんか?

達筆な
手紙に返事
出し渋り

ポチ君

腰の痛み
よく働いた
あかしなり

ムーさん

★★★いつでも覚えててほがらかさん★★★

～命を守る大切なことです🌀毎号掲載しています～

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。

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6/29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📷
- ★もう一回行ってみたい📍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)

担当より

表紙の写真は令和5年2月24日(金)の生きがいづくりフェスの始まり、皆さんと“おらほのラジオ体操”をしたときの様子です。フェスにご参加いただいた皆さんありがとうございました🌀

コロナ禍となり3年。3蜜を避け、どのように開催するべきかを色々考えました🌀長寿福祉フェスティバルとは内容を一新したため、名称も“生きがいづくりフェス”としました。終わってみて、「もっと、こうすれば良かったかな?」と思う点が色々見えてきたので、改善し今後活かしたいと考えています。

今年度の活動もいよいよ始まります。いつも来てくださっている皆さんも、新会員の皆さんも、これから入会する皆さんも、多くの方が楽しめる教室づくりと、「老人福祉センターに通うの楽しいな～」と思ってもらえる居場所づくりを目指します。

[N.S.]