

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”

臨時号(R3.8.31 発行)

◆◆◆大切なお知らせ◆◆◆

近隣でも感染拡大が続いており、8月27日(金)県危機対策本部より新型コロナウイルス感染症緊急対策パッケージが発表されました。おいらせ町もこれに準じ公共施設の使用を一時休止することとなりました。これにより、ほがらか教室および愛好会の活動も一時休止となります。期間は令和3年9月1日～9月30日の予定ですが、今後の感染状況等に応じて見直される場合があります。(1ページの“お知らせほがらかさん”もご覧ください。)



筆っこの会の活動の様子(R3.7.15)

筆っこの会は、新型コロナウイルス感染症対策のため活動の部屋を創作活動室から大広間に変更し、十分な距離を保ち感染症対策を講じて活動しています。

新型コロナが収束し、早く元の活動に戻れることを願っています。

も く じ

- ・お知らせほがらかさん1~2
- ・こんな時だからこそ…皆さんからの投稿大募集!!3
- ・みんなの暮らしに役立つかな？ほがらか耳より情報4
- ・未来の豊かな“つながり”アクション(青森県・おいらせ町社会福祉協議会)
 ~お便りほがらか教室で会員間のつながりを絶やさない~5
- ・投稿のルールと注意点 投稿の仕方 送付先 編集後記6
- ・新型コロナウイルス感染症に係る対応について 知事メッセージ…裏表紙

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》30才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(A4)
- ・“ほがらか流自由な俳句&川柳”好きな句投票用紙.....黄色の紙

★★★お知らせほがらかさん★★★

👉よくお読みください👈

- ① ほがらか教室および愛好会、
すべての活動を一時休止とします。
老人福祉センターも利用できません。
木曜日の参加者送迎バスは運休、
月・木曜の入浴も休みとなります。
再開時は皆さんに通知致します。

近隣でも、新型コロナウイルス感染拡大が続いています。従来型より感染力の更に強い変異株もみられ、各地でクラスター(集団感染)も発生しています。また感染経路の不明な市中感染も広がりを見せており、誰がどこで感染してもおかしくない状況です。

8月27日県対策本部より、新型コロナウイルス感染症緊急対策パッケージが発表されました。これは、これまでにないペースで新規感染者が増加していることから、人の流れを抑制し、人同士の接触の機会を減らすため、県が対策を示したものです。町もこれに準じた対応を行う事になりました。

それに伴い、老人福祉センターは施設を一時休止することになりました。よって、ほがらか教室および愛好会も、すべての活動を一時休止とします。

休止期間は令和3年9月1日～9月30日の予定ですが、活動再開は、ある程度の収束が見られてからとなります。

再開時は皆さんに改めて通知いたします。(麻雀・カラオケ・民謡の班分け表も一旦白紙です)

ひとり一人が感染症対策に取組み、コロナは他人事ではなく自分事という意識を持って行動することが必要です。

ひとり一人の行動が、これからの未来に反映されます。

※感染拡大に伴い関係機関との協議をしていたのですが、8/27県の発表。その後8/30町の対応となりましたので、皆さまへの連絡が大変遅くなりましたことお詫びいたします。



② お便りほがらか教室が、全国社会福祉協議会の

未来の豊かな“つながり”アクションで紹介されました

コロナ禍において、全国各社協で創意工夫のもと展開されている“つながり”を維持する活動や、新たな“つながり”を作り出す活動を紹介するものです。

全社協地域福祉部 NewsFile のコピーを 5 ページに掲載しましたのでご覧ください😊

インターネットで または で検索🔍
してもご覧いただけます。

③ こんな時だからこそ…皆さんからの投稿大募集!!

こんな時だからこそ…ほがらか教室は皆さんとの繋がりを続けていきます。新しいテーマも大募集!! 詳しくは 3 ページをご覧ください。

施設利用制限中の投稿は、できるだけ郵送またはファクスでお願いします。
次号掲載の投稿締切は 11/4 必着。締切日以降も引き続き募集しています。

④ “ほがらか流自由な俳句&川柳”の好きな句への投票の仕方

前号の“自由な俳句&川柳”への投票お待ちしております。投票用紙に好きな句を 5 句迄書き、(施設利用制限中は)できるだけ郵送またはファクスでお願いします。
投票はひとり 1 回限り。(締切は 11 月 4 日迄)

⑤ 長期にわたり老人福祉センター内外の修繕工事が始まります。

9 月～来年 1 月頃までの予定で、老人福祉センター内外の修繕工事が始まります。資材や足場などが置かれ、工事車両等が頻繁に出入りしますので、施設に来所される場合は、充分にお気を付けください。

こんな時だからこそ…

皆さんからの投稿大募集!!

ほかから教室は更に皆さんと繋がりを続けていきます。下記のテーマで大募集!!
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 11/4 必着)

〈新テーマ〉

★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🌸

〈新テーマ〉

★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👂

〈新テーマ〉

★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📖

〈新テーマ〉

★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。
私は…“翼をください”と“切手のないお
くりもの”を聞くと、はるか昔の小学生時
代を思い出します🌸

〈新テーマ〉

★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👂

〈引き続き大募集〉

★私の自叙伝
～私はこんな人生を歩んできました～

“どんちゃんさん”や“AKKIIさん”のエピソード良
かったです。皆さんのお話しも聞かせて👂

〈引き続き大募集〉

★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👂

〈引き続き大募集〉

★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📷

〈引き続き大募集〉

★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。


みんなの暮らしに役立つかな？

ほがらか耳より情報


皆の身体の中にあるハッピーホルモンでストレスを軽減できる!?

コロナ禍で外出や旅行を控えて早1年半。我慢を強いられる生活はいつまで続くの…多くの方がストレスや不安を感じて生きています。

そのストレスや不安感を軽減してくれると言われてるのが、私たちの身体の中にある“ハッピーホルモン”(オキシトシン)です。オキシトシンはストレス軽減以外にも“関節の痛みが和らいだ”や“認知症の症状に改善が見られた”など様々な報告がされています。

そのオキシトシンは、親しい人と触れ合ったときに分泌されるホルモンです しかし、今はコロナ禍で感染防止のため人との触れ合いは避けなければなりません。

「じゃ～全く意味が無いでしょ？」と言う人も居るかもしれませんが…が、秘策があります。それは“電話での会話”です。親しい人の声を聞くだけでもオキシトシンが増えることが分かってきたそうです。親しい人と会話するとホッとしますよね？まさにその時オキシトシンが出ているのですね。

みなさんも電話で遠くのある人とも連絡を取ってみませんか？ 電話の際は先方の都合を確認し「いま時間大丈夫？」や「ガスの火は止めてる？」等を聞いてから話しましょう 

ちょっとした防災アイデア

最近災害が多いから、「うちも防災食を準備しなきゃ」と考えている人も多いと思いますが、普段購入することが多い食料品や日用品を少し多めに買い、使った分の買い足しを繰り返して備蓄する“ローリングストック”がおすすめ(例えば、カップ麺・缶詰・レトルト食品・ラップ・乾電池等)

ラップは、お皿の上に敷いて食品を乗せることで、食べ終わったらラップのみを捨てることで洗い物を減らすことができます。

また、カップ麺や袋麺(麺を油で揚げているタイプ)は時間がかかりますが、水で戻しても食べることができるそうです。先に付属のスープの素を入れ、水を入れて15～20分(それ以上待つものもあります) 長期保存可能な水も忘れずに準備しましょう。


寝る時は枕元に着替えを用意し、懐中電灯は最低でも一人に一個あると便利だそうです。

裁縫の糸通しを簡単にする方法


外出自粛のため、家で裁縫などをする人も多いと思います。そこで問題になるのが“針への糸通し”。あと少しで通りそうなのに通らないことがありますよね。

それを解消するのが、髪をセットするヘアスプレーです。糸の先に少し吹きかけて糸をねじると、程よく固まり針に通しやすくなります。

簡単に爪の表面をピカピカにする方法

買い物をした時の、感熱紙のレシートの印刷面で爪をこすると、効果は一時的ですがキレイになります 爪がキレイだと気分も上がる!?

絨毯のゴミを集める方法

コロコロを使わなくてもゴム手袋を使い絨毯をなでると絨毯のゴミを集めることができます ちなみに固い瓶のフタは、ゴム手袋をして回すと開けやすくなります。

未来の豊かな“つながり”アクション

～お便りほがらか教室で会員間のつながりを絶やさない～

お便りほがらか教室が、全国社会福祉協議会の未来の豊かな“つながり”アクションで紹介されました。



全社協・地域福祉部 News File No.84

未来の豊かな“つながり”アクション

◎ 新型コロナウイルス感染症状況下において、各社協で創意工夫のもと展開されている、“つながり”を維持する活動や、新たな“つながり”を創り出す活動を紹介します。

お便りほがらか教室で会員間のつながりを絶やさない

(青森県・おいらせ町社会福祉協議会)

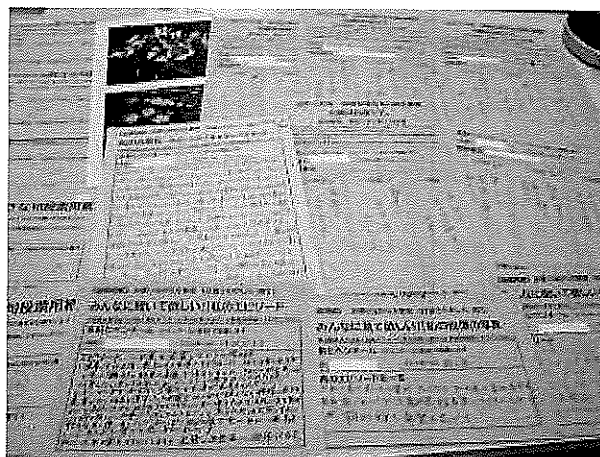
おいらせ町は、青森県の東南部に位置し、北は三沢市、西は六戸町、南は八戸市と五戸町が接した人口約 25,300 人、高齢化率 27%と県内では比較的低い町です。

昭和 59 年から開講している「ほがらか教室」は、高齢者の生きがいづくりとして活動しています(現在、9 教室 3 愛好会)。コロナ禍により、その活動が昨年度から制限・中止を余儀なくされており、これまで様々な教室を通してつながっていた皆さんが、顔を合わせる機会がなくなっていました。

こうしたことをきっかけに、コロナ禍で集まることが出来なくても、会員同士のつながりを少しでも取り戻し、離れていてもつながりを感じられるようにしたいとの思いから「お便りほがらか教室」をはじめました。

この取り組みでは、ほがらか教室会員の皆様からの俳句・川柳、みんなに聞いてほしいエピソード、自慢の写真等を募集し、投稿された作品を会員のみなさんにお届けし、共有・共感しながら元気を届けるといいます。

現在、教室の活動は制限をしながら再開していますが、すべての教室の合同による交流行事等は未だ行うことができない状況です。コロナが収束するときまで、これからも「お便りほがらか教室」を通して会員のつながりを絶やさない続けていきたいと思っています。



未来の豊かなつながりアクション 新型コロナウイルス下での“つながり”をあきらめない地域福祉・ボランティア活動事例
<https://tunagari-action.jp/case/>

《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。問合せする場合が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》※電話での投稿は受け付けません。

1. 老人福祉センターへ直接持参し投稿箱へ入れる。施設利用制限中は、直接持参することとは控え、できるだけ郵送またはファクスでお願いします。
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

本来であれば、12月にお便りほがらか教室第5号を発行し編集後記を書く予定でしたが、今回臨時号を発行するにあたり、いま書いています。

近隣でもクラスター(集団感染)が発生し、日を追うごとに感染者の増加が見られていることから、ほがらか教室は9月の全ての会が活動休止となります。

そのような不安な時ですが、ハッピーホルモンオキシトシンを出して乗り切っていきましょう。オキシトシンはペットとのふれあいでも分泌されるようです。ワンちゃんやネコちゃんを飼っている人は可愛がりましょう。(=^・^=)

ペットと言えば、我が家で飼っていた犬のチョコちゃんは、いま映画になっている『犬部!』のモデル、北里大学の犬部(現、北里しっぽの会)から譲り受けました。ちょうど合併しておいらせ町になった年のゴールデンウィーク、カワヨ牧場での譲渡会です。数えきれないほどの沢山の素敵な思い出をくれたワンちゃんでした🐾あと私は飼って28年目になるミドリガメ2匹(20cmと25cm位)🐢🐢と寿命の倍以上生きているコッピー(アカヒレ)を飼っています。猫も大好きなのですが飼うことが出来ないの、動画や知人の猫の写真を見てオキシトシンを出しています🐾

だいぶ話が逸れ、且つ長くなりすぎましたが…次回の投稿締切は11月4日です。12月のお便りほがらか教室が発行の頃には、コロナに収束の兆しが見られていることを願ってやみません🐾
今回のお便りほがらか教室は左開きです。いつもは右開きですが…気づいた方居ました?

新型コロナウイルス感染症に係る危機対策本部

(新型コロナウイルス等対策本部)

知事メッセージ

令和3年8月27日
青森県危機対策本部

新型コロナウイルス感染症に係る対応について

「この秋 最大のコロナ危機 終わらせよう。」

県民の皆様方には、日頃から新型コロナウイルス感染症の感染防止対策に取り組んでいただき、心から感謝を申し上げます。今年4月から6月にかけての感染拡大の際も、注意喚起と感染防止対策の徹底の呼びかけに応えていただき、なんとか乗り越えることができました。

しかし、青森県においては、現在、感染が急速に拡大しています。何としても、感染拡大を抑えなくてはなりません。

私は、9月の一か月間、とり得る感染症対策を集中的に実施し、この危機を終わらせ、県民の皆様お一人お一人、そして皆様の大切な方々の命を守る、この決意で臨んでまいります。県民の皆様方も御不便をおかけしますが、御理解と御協力をお願い申し上げます。

県内では、新規感染症患者や入院・療養者が急増し、このままでは再び病床がひっ迫し、医療崩壊につながるかねない状況にあります。もはや、基本的な感染防止対策や業種別ガイドラインの遵守といった対応だけでは困難な状況です。

したがって、全県をあげて、人の流れを抑制し、人同士の接触の機会を減らす対策として、青森県新型コロナウイルス感染症緊急対策パッケージを実施いたします。

その主なものとして、

- 不特定あるいは多数の県民が利用する県有施設等は原則休館・使用中とします。
- 県立学校においては、学校行事等の原則中止・延期や部活動の禁止を行います。
- 市町村や民間事業者等におかれましては、県の取組を参考に、それぞれの実情等も踏まえながら、感染拡大防止のための対策を実施していただきたいと考えています。
- 事業活動においても、感染が拡大している地域等への出張の抑制や在宅勤務・テレワーク等の推進をお願いします。
- 医療提供体制の充実・強化としては、入院病床や宿泊療養施設の更なる確保を図るとともに、PCRスクリーニング検査や県によるワクチンの広域接種体制の構築を行っていきます。
- 感染状況に改善が見られない場合には、飲食店等の営業時間短縮の要請などの対応を躊躇なく実施していく考えです。

県としては、日々変化する感染症の動向等をつっかりと見極めながら、感染拡大を抑え、県民の命と暮らしを守るために、今後とも、必要な対策を講じ、機動的な財政措置も含め、全力で取り組んでまいります。

この感染症は、変異株に置き換わってから、本当に早スピードで感染が広がっています。あらゆる場面で感染リスクを避け、これ

まで以上に慎重な行動と感染防止対策を徹底する必要があります。

今が正念場です。「この秋 最大のコロナ危機」を終わらせるために、重ねて、皆様方の御理解と御協力をお願い申し上げます。