

令和2年11月

ふれあい便り-2



上尾市社会福祉協議会大谷支部

たくさんのお便り、ありがとうございました。

“コロナ”なんかに負けたくない、こんな時だからやっておきたい、
そういう逞しさを拝見しました。

ここに、皆様から寄せられたお声をご紹介します。



ふれあいサロンも此の所お休みの中、このようなお便りを頂くと
元気が出てまいりますと共にとっても嬉しく思います。

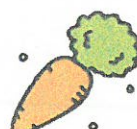
「欲しがりません、勝つまでは」

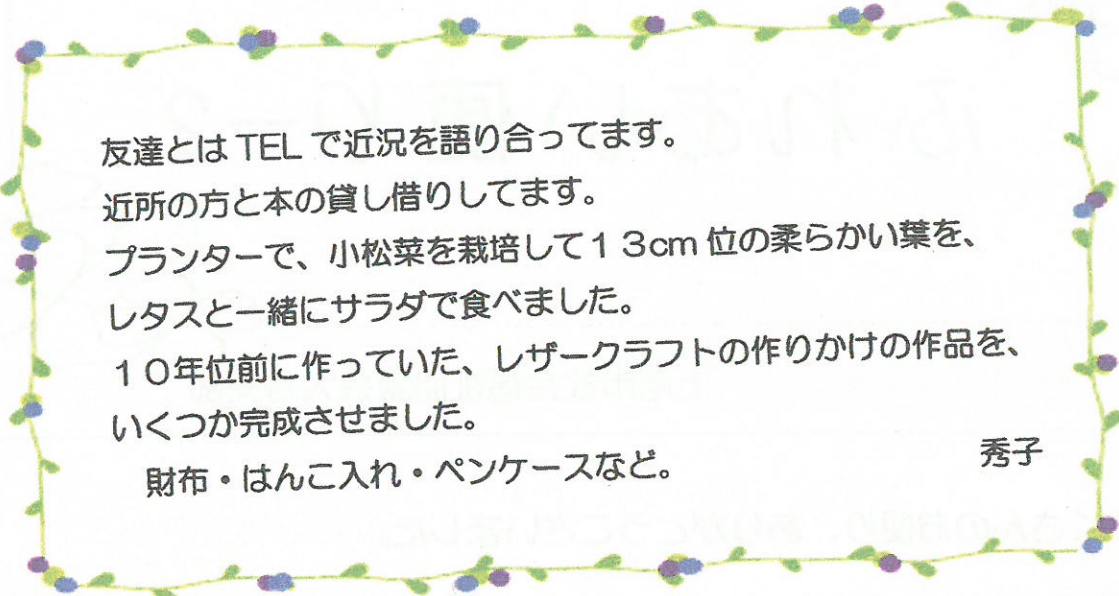
私たちの育った時代は、戦争が始まり物資も食料も乏しい時代でした。
今、新型コロナが発生し、昔の思いが頭をよぎります。

「欲しがりません、我慢します。コロナに勝つまでは」

長く続き、たのしかったアップー体操もお休みになり、その代わりとして、
野菜作りに精を出し、野菜から元気を頂こうと専念しています。

信子





友達とは TEL で近況を語り合ってます。

近所の方と本の貸し借りしてます。

プランターで、小松菜を栽培して13cm位の柔らかい葉を、
レタスと一緒にサラダで食べました。

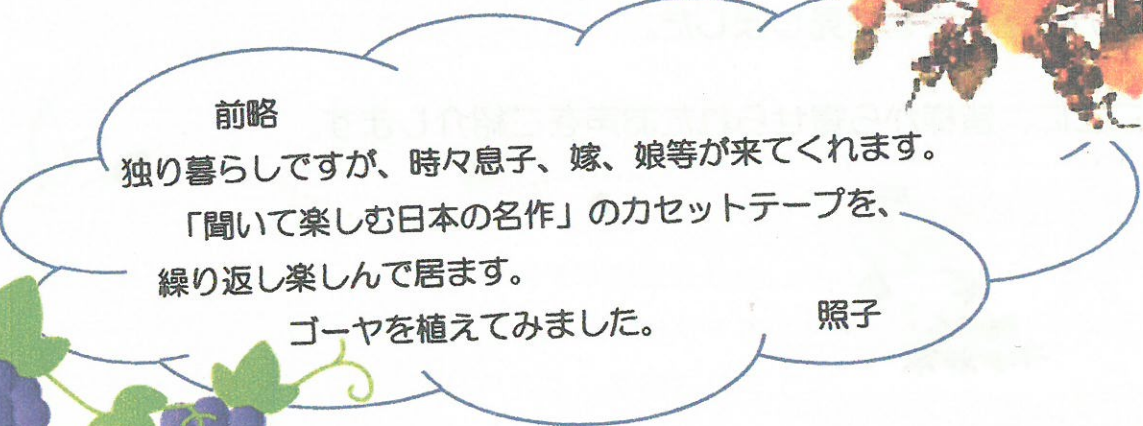
10年位前に作っていた、レザークラフトの作りかけの作品を、
いくつか完成させました。

財布・はんこ入れ・ペンケースなど。

秀子



前略

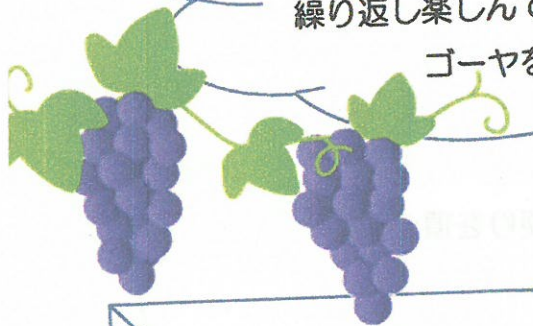


独り暮らしですが、時々息子、嫁、娘等が来てくれます。

「聞いて楽しむ日本の名作」のカセットテープを、
繰り返し楽しんで居ます。

ゴーヤを植えてみました。

照子



私のストレス解消法は、俳句の創作です。

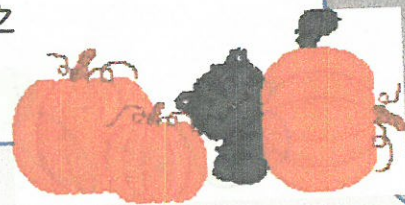
「百年の一炊の夢 冬至粥」 虹雪

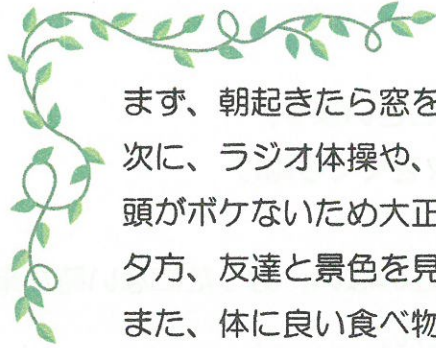
この句は、令和2年3月にNHK学園から特選を受賞しました。

寿命百年の時代になりました。

南瓜入りの冬至粥で、長寿を実感しております。

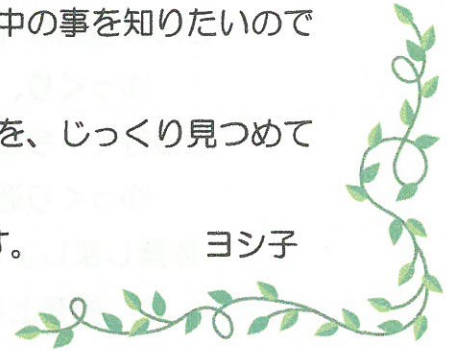
正之





まず、朝起きたら窓を開け、深呼吸。
次に、ラジオ体操や、かかとおとし等をする。
頭がボケないため大正琴を引いたり、
夕方、友達と景色を見ながら散歩してくる。
また、体に良い食べ物や、本や、世の中の事を知りたいので
新聞等を読むようにしています。
私も86才、昔の若いときのアルバムを、じっくり見つめて
前向きに生活していきます。
これからも よろしくおねがい致します。

ヨシ子



本当に暑い夏でしたがあっという間。
虫たちの声がにぎやかになり、トンボが飛び。
何処にも出られない、予定も中止になり、
私は、毎日少しづつウオーキングしたり、
テレビの前で体操したり、趣味の音楽をしたりして
じっと我慢の日々が続き、
おかげさまで少し家の中の片づけが出来て良かったです。
時間を大切にしたように思います。

れいこ



今日一日の予定をたてています。
メモをして、行った順に消していく。
また、ご近所や孫たちに カラフルマスクを作ったり
セーターを編んであげたり

外に出て行けない分、室内での作業をするように心がけてます。
終活は淋しいですが、少しずつ行ってます。
好きな音楽をかけて、体を動かしてます。
外に出られなストレスは、通り過ぎました。
一日を大事にしています。

貴美子





いつもお世話になりありがとうございます。

いままでの あわただしい日々をくぐりぬけ

やっとゆったり

コロナのお陰で、忙殺されることのない、めったにない時が来ました。

こんな機会は めったにありません。

ゆっくり、自宅で頭も体も心も休めて 良い機会ととらえて

“今日行く 今日の用事” を考えて

ゆっくり過ごすこともいいのではないのでしょうか。

休養しましょう。

頭を上手に使うって、自分なりの健全な日々を送れますように。

感謝

久江



「ふれあい便り」ありがとうございました。

“のど活” は参考になりました。

新型コロナを逆手に自身の心構えも変わり、

地区のいきいきクラブのスポーツの参加、

そして、社協主催のボランティア（使用済みの切手の整理）に

参加しようと思っております。

いずれも長く続けられればと思っております。

これからも よろしく お願い致します。

文子



朝夕の散歩、川柳で明るく過ごしています。

落書き・川柳

仰向けに チャックを締める スラックス

試着室 脱げなくなって 金払い

あったのよ 確かくびれが このあたり

都都逸（名言集より）

惚れた数から 振られた数を 引けば女房が 残るだけ

カーテン締めれば 二人の世界 部屋で重なる 顔と顔

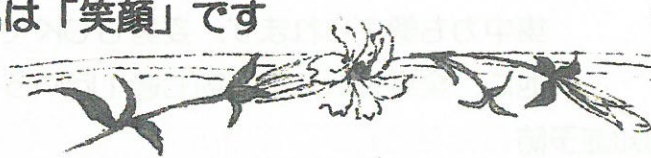
膝の丸みが やたらと見えて 向かいの席で ギョッとする

すねた振りして 後ろに回り 背中にぞっと 好きと書く

新型コロナの終息（早い、ワクチンと治療薬の完成）を願っています。

神様のくれた最高の化粧品は「笑顔」です

吉郎



やっと涼しい夜を迎え、熟睡できるようになりました。

コロナウイルスの影響で、毎週2回体育館でやっていた、アッピー体操が3月から中止となり、運動不足となり、会員の皆さんとの楽しい会話ができなくなりました。私のストレス解消法といえば、家でD.V.によりアッピー元気体操と、セラパン体操、朝のNHKのラジオ体操第1、第2です。

その他、ゆりが丘公園で月・金はグランドゴルフ、

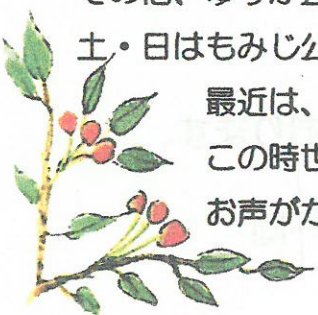
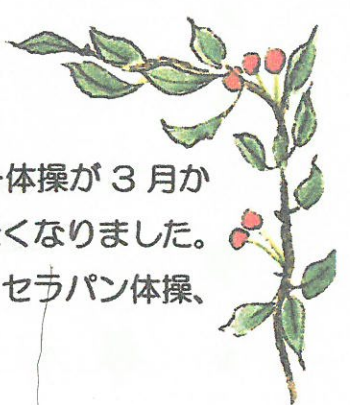
土・日はもみじ公園でゲートボールをしています。


最近、ボランティアで、ハンドベルの練習を始めました。

この時世ですので、活躍の場はおあづけ状態です。

お声がかかるまで、腕が落ちないように練習しています。

典子





友達と電話したりして、
ストレス解消してます。

千枝子



介護予防のために

体力維持

週に1回 アッピー元気体操 (D.V.D.)

ウォーキング 日々5千~6千歩

腹筋は、鍛えることは腰痛のためできません。

なので、スポーツ吹矢は内臓を活発にする。

そして腹筋も鍛えることができます。

集中力も鍛えられます。姿勢もOKです。

他に、全身を鍛える運動も週1回やっています。



認知症予防

ナンプレ (数読)・クロスワード・間違いさがしなど

新聞、雑誌、タウン誌、チラシに掲載されている問題は解いています。

週1回の運動の中にも、組み込まれています。

ストレスはありません。

平常通りです。

義郎

来年、皆様とお会いできることを楽しみにしております。

福祉部一同