



ふれあい便りー1

上尾市社会福祉協議会大谷支部

今、“コロナ感染”というこれまで経験したことのない状況の中、
出かけることも、人と会うことも、今まで当たり前だった日常が大きく
変わってしまいました。

「新型コロナウイルス」は大きな試練ですが、立ち止まらないと
気づけないこともたくさんあります。

目まぐるしく送っていた毎日が、実はとても素晴らしかったこと、
大勢の人に支えられて生きていること、家族や友人の大切さ。

今年は皆様にお会いすることが出来ませんが、大谷支部から
《つながるメッセージ》をお届けします。

少しだけ立ち止まって、読んでいただけたらと思います。

新型コロナウイルスという未知の感染症により、
人々の生活に“ソーシャルディスタンス”という
新たな生活様式が求められ、人と会うことに制限が必要となりました。
気楽に「一杯どう？」とはいけなくなり、
飲み会も無くなり、山の神の機嫌を気にして飲む酒は・・・？



「そんな時代もあったネ」と言える日が来るまでは、
『ガマン・我慢・がまん』の生活ですが、吹く風に秋を感じましたら
散歩に出て、秋を探してみませんか？

どこかに“小さな秋”が隠れています。

コロナのない季節を連れて..





夏野菜も終わりの時期になりました。

特別な時期のため、外出も少なくなり体調管理が大切です。

私も、家にいることが多くなりましたが、畑での野菜作り、

草取りなどで大汗を流しながら作業していることもあり、

体調は良いです。

皆さんも、野菜作りをしてみませんか。

これから、冬野菜の準備が始まります。



みな様、コロナウイルス感染の心配が続く中、お元気ですか？

集まって、顔を合わせておしゃべりできないのは、とても残念です。

そして、どうしても家の中でじっと座っていることが多いと思います。

足腰が弱らないよう、体をうごかしましょうね。

困っていることはありませんか？

あれば教えてください。

また、何か楽しんでやっていることはありますか？

こんなコロナの毎日だからこそ、

こんな川柳が出来た。短歌を作った。詩を書いた。

そして、手芸でこんなものを作った。

そういうものがあれば、紹介してください。

こんなことを頑張っているというご意見でもいいです。

是非、声をよせてください。待っています。

早く、また皆様と会えますように。



コロナ禍での自粛生活中に、大・中・小の手づくりマスクを製作したり、

派手になってしまったTシャツをリフォームして、

孫のワンピース・ズボンなどをつくって楽しみました。

皆さんも、ご自分に合った楽しみ方を見つけてください。



今年の夏も暑かった。

終戦後に生まれた団塊の世代の方々は、

会社を去って自宅待機のまま過ごしている。

手帳を見ても、特に書き込むことも無く、

毎偶数月の年金が振り込まれる 15 日に印を付けることが、唯一の楽しみだ。

「こんなはずじゃ無かった」と思っても、今更遅い。

「退職後は、カメラでも買って写真を撮るか」とビックカメラに出かけ、

店員さんが薦めるミラーレスのカメラに、数十万円のズームレンズ、カメラバック、

三脚と揃えたら百万円あまりの支払いだ。

さて、何を撮りに行こうかと悩んで、毎日カメラを磨く日々を過ごす。

私ではありません。

私ですか、私はスマホのカメラで充分で、撮影した画像の整理に今、頭を悩ませているところです。

整理ができない年金生活者

短歌を一首

秋の陽に負けずと燃ゆるや彼岸花

往来人のこころ奪わん



安心して過ごせるように、草花にホッと一息できたらと思います。

私の健康維持方法

その一つとして、毎日スムージーを作って飲んでいきます。

ベースは、牛乳・ヨーグルト・バナナです。

気分でその他にトマト、レモン、キャベツ、ゴーヤ、大葉、三つ葉など、庭で作れるものはなるべく使い、一年中何かしらあるように、常に冷凍保管しています。

その日の気分で、これらの中から2~3種を入れて楽しんでいます。

また夏野菜のゴーヤや胡瓜、大葉など保存するため漬物・ピクルスなどにしました。

保存方法、教えあうのも楽しいですね。



のど活

おしゃべりも、カラオケも自粛の毎日ですが、
のどを鍛えて長生きしましょう。

《 のどを鍛えるトレーニング法 》

○ パタカラ発声

「パ・タ・カ・ラ」と大きな声で繰り返し発声し、気管を動かす。
口を大きく、舌を意識して動かす。

○ おでこ体操

額に手のひらを当て、
力を入れながらオヘソをのぞき込む。
のどを意識する。

○ あごひき体操

両手の親指で、
あごの下を押し上げながら、
下を向く。
強すぎない程度に押し合う。

いずれも、食前に5～10回程度行くと
効果的。
食事の準備体操です。
ちょっとした体操で鍛えましょう。



百日紅は夏の花です。

コロナ禍の今年も、満開に咲きました。

大谷支部からこんなお便りをお届けしました。

いつもなら、「ふれあい交流会」で、皆様により楽しんでいただけるよう、

裏方を担っている福祉部の理事からの思いです。

皆様からのお便りも、楽しみにしています。