

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。

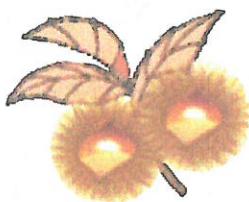
「新型コロナウイルス」は大きな試練ですが、立ち止まらないと気づけないこともあります。

目まぐるしく送っていた毎日が、実はとても素晴らしいこと、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？」とはいかなくなり、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..

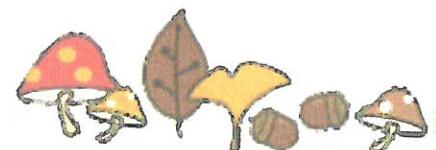


夏野菜も終わりの時期になりました。

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ます。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。

そう言うものがあれば、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。

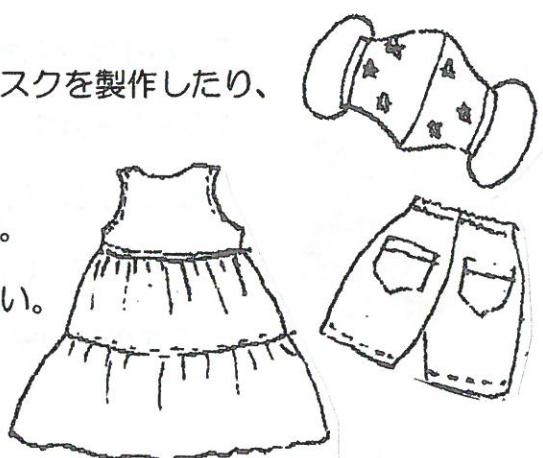


コロナ禍での自粛生活中に、大・中・小の手づくりマスクを製作したり、

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」とピ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

秋の陽に負けずとも燃ゆるや彼岸花

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います。

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回程度行うと
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。