

宮園会だより

「宮園会の現状と今後の展開」

宮園会会長 三野 康政

オミクロン株の感染急拡大により、広島県も「蔓延防止対策」が再延長となり、様々な活動が制約され、我慢を強いられる日々が続いておりますが、会員の皆様におかれましては、如何お過ごしでしょうか▲さて、宮園会も会の活動が思うように出来ず、大変困惑しております。昨年は、会の中でも最重要行事の「総会」さえも開催出来ず、課題を残しています。「総会」は、全会員が係わる年に一度の会合で、年行事の予定作成、年間予算の編成、役員人事の承認等、いずれも重要な事項で、それらが中止となり、残念な思いでした。

まだまだ、先行きの不透明な状況ではありますが、コロナ収束の暁には、次の3点を主な課題として取り組む所存です。

①ミニ集会の早期実施 ②奉仕活動充実・および拡大 ③百歳体操の開始

宮園会の会員は、一期一会の気持ちをもち、お互いの助け合い精神で活動を行っていくと同時に、全国老人クラブの合言葉「伸ばそう健康寿命、担おう地域貢献」を目標に頑張っております。皆様方のご協力を引き続き宜しくお願いいたします。

すみれ倶楽部報告

コロナの感染状況が落ち着いたタイミングで12月7日(火)にすみれ倶楽部の会を開いた▲12名参加で会歌から始まりラジオ体操、三野会長の挨拶後、メインである来年の干支「寅」の色紙作りに取り組んだ。細かい材料を接着剤で色紙に貼り付ける作業に悪戦苦闘しながら40分位かけて完成。同じ材料で作っても頭の傾きや目を描くだけで違う表



寅の色紙作りに挑戦

情になり、それぞれ味のある作品になった。私は今まで参加して3つの干支が集まったが、今後も継続して十二支が揃う事を願う。この度の材料の準備は会員の木村さんに協力してもらったことに感謝▲コロナ禍ですみれ倶楽部の活動が思う様に行えないが、世話人の立場からメンバーが、楽しめる会にして行きたいと思う▲多数の参加を待っています。(記事 牛尾)



昨年秋の活動報告より
会では、昨年秋のコロナ感染の減少の間を見計らい、2つの行事を実施。

秋の宮島へ一泊旅行

昨年秋の、緊急事態の解除を受け、11月16日、17日の2日間に忘年会を兼ね、一泊旅行を実施▲晴天のもと、紅葉も見ごろの厳島に14名参加で久しぶりの泊まり込み旅行、飲み会・友との交流にと、会話が弾み弾んだ旅となった▲宿は国民宿舎「杜の宿」、廿日市市のはつ割10000(一万)を利用したため、超安価な参加費で食べきれないほどの絶品懐石料理に舌鼓を打つ▲夜の宴会では、参加者全員が演台で自慢芸を披露。会員の皆様の芸達者・元氣さには、改めて驚かされた。宴会後の男子部屋での二次会は、全員参加のにぎわいで、夜が更けるのも忘れ、飲み・語り、大いに盛り上がった。

翌日は朝食後、大聖院にての写経や大元公園散策・新装なった宮島水族館観賞など、趣味に合わせた旅を楽しんだ。

改めて地元厳島の魅力を堪能した2日間の旅だった。(記事 上3丁目 谷本康禎)



谷本さん撮影



クラブ活動報告

着物着付教室(報告 村岡)

私たちの教室では、昨年12月6日(月)市民センター改修工事のため、8丁目集会所にて、6名の参加で実施しました。主には半幅帯や名古屋帯などの帯の結び方について勉強しました。



屋外の作業に丁度良い季節の11月12日に宮園小学校・宮園保育園の花壇整地、翌週の19日には花植えをしました▲今年もパンジーをメインにデージー・ノースポールを合計2550株植えました。2日間で延べ33名の方にご協力いただき作業もスムーズに進みました▲ご協力いただいた方々に感謝いたします。

(記事 牛尾)

ボランティア活動報告

宮園小・宮園保育園
花壇の植栽

ふれあいの窓

会員投稿の欄

配偶者を何と呼んでいますか

八丁目 多田 勲

突然の問いかけ記事に、50年以上同じ屋根の下に暮らしながら、まともに答えられず悩んでおります。何か話したいことがあっても、すぐ本題・本論を告げて済ましていたように、名前など呼んだ記憶がありません。

世間的には、「おい」「母さん」「父さん」「パパ」「ママ」名前を呼び合うらしく、女性の声として「生きている間に名前を呼んで欲しい」との言葉があった。しかし、今更「花子」「花子さん」とも呼ばず、悶々とした日々を過ごしております。

「名前で呼び合っている、お二人さん幸せですか」

外に向かつては、「妻」「女房」「奥さん」「嫁」「母さん」「ばあさん」など、色々あるようですが、私の場合「妻」か、良くないかも判りませんが、尊敬の意味も込めて「女房」と呼んでいます。

健康ひとくちメモ

もしものときのために

これから手帳

高齢期を迎えても「自分らしく暮らし続ける」ために、「これから手帳」と別冊ノート「わたしの想い」が誕生しました。これらを活用し、今の生活を見つめ直して今の想いを考えることで、自分の暮らしぶりの再確認が出来ます。また、介護が必要になった時、想いを伝えられなくなる前に、自身が望む暮らし方、大切にしていることを書き留めて、これからの生活を充実したものに変わっていくのが「これから手帳」です。

「これから手帳」には自立を支える専門職が考案した「自分らしく暮らし続ける」ために重要な6つの質問と具体的なアドバイスが書いてあります。

【これから手帳に記載の6つの質問】

- ① 楽しみなこと
- ② 食べ物の好み
- ③ 親しくしている人
- ④ 日々、体を動かしていること
- ⑤ 健康のために気をつけていること
- ⑥ これからしたいこと

詳しくはお近くの地域包括支援センターまでお問い合わせください。

医療法人 ハートフル
アマノリハビリテーション病院

理学療法士 渡邊 菜見子

これから手帳(パンフレット)

これから手帳

書き留めるのはこちらの手帳



自立支援ネットワーク推進員

記入欄

このページは上記の
①楽しみなことを記入



にすること。
「あきらめ」が「あきらめ」です。
マネジャー、
よに考えてい
きます。