



# たんねの里ふまねっと再開



手稲在宅老人ホーム「たんねの里」でふまねつとを再開しました！

手稲区新発寒にある「たんねの里」では、コロナ禍で中断していたレクリエーション企画ふまねつとを、入居者さんを対象に昨年11月から月一回の予定で再開しました。

友の会新発寒班とふまねつとサークルのサポーターさんとの協力で実施しています。11月27日は、入居者さん17名が参加。最初は緊張ぎみでしたが、サポートーさんの指導の下、歌に合わせステップを踏み、「いい汗をかいたよ」と笑顔で話され入居者さんの交流が深りました。

『いつでも元気』ご購読申し込みは友の会事務局まで

友の会事務局 電話・FAX 666-2877

## 【2月の行事予定】

- 2日（金）囲碁サークル 13:00～（サロンわたぼうし）  
6日（火）ちぎり絵サークル 14:00～（サロンわたぼうし）  
7日（水）フラダンスサークル 13:00～（サロンわたぼうし）  
13日（火）ふまねっとサークル 10:00～（西区病院3階大会議室）  
14日（水）フラダンスサークル 13:00～（ちえりあ）  
14日（水）西・手稲健康友の会幹事会 10:00～（西区病院3階大会議室）  
16日（金）囲碁サークル 13:00～（サロンわたぼうし）  
17日（土）いきいきお食事会 10:00～（サロンわたぼうし）  
参加申込締切日：2/13（火） 参加費：500円  
21日（水）フラダンスサークル 13:30～（ちえりあ）  
27日（火）ふまねっとサークル 10:00～（西区病院3階大会議室）  
※ 絵手紙サークルは1～3目お休みします

## シリーズ 宅配ありがとう 第23回

命・暮らし・平和を願う男ここにあり！

西野中央班 若狭 博光さん



「今日は、勤医協友の会の新聞です」「あらつ、ご苦労様」毎月の決まり文句で、やテレビのニュース、芸能・スポーツ・政治・経済・文化・暮らし等々について各戸別に話が弾みます。半数は大体留守ですが、あとはお話しすることが出来ます。私の宅配地域は西野4条です。この地区的町内会長や老人クラブの会長を務めており、顔見知りも増えた

釧路地方での教員退職後に初めて住んだ札幌で知り合ったのは友の会役員の坂野夫妻のみでした。2007年の健康まつりで披露された無料送迎車「げんき号」の運転手を依頼されたことが思い出されます。

この宅配ありがとうシリーズに登場の依頼をされた12月9日は、「戦争させない西区民の会」が338回目の署名宣伝行動の日で、マイクを握りました。

友の会とのつながりで、

が重なると次第に範囲と部数が増えて大変です。しかしながら、「頑張っているね！」と励まされる度に、自分の体力が続く限りは？と思うこの頃です。まだまだと思う私も今年80歳になります。それでも、「命と暮らしことを平和を願う男、ここにあり！」という意志を貫いていく決意です。

こんな言 あんな事 (第35回)

朝起きて最初に、血圧と体温を測り記録します。それから朝ご飯(パン食)です。そしてコーヒーを飲みながら新聞に目を通します。

新聞の一面の見出しを眺め、前日のニュースを確認して、それから一面の下にあるコラム欄をゆっくりとブツブツ声を出して一字一字丁寧に読みます。読めない字は赤丸を、必要なところは赤線を引きます。必要な時は切り抜いて保存しています。

以前、音読は脳トレになり認知症の予防にもなると言うのを見たことがあります。でも音読はすぐに飽きてします。

コラム欄は600字余りでゆつくり読んで3分ほどで終わります。歳

をとると集中力が無くなり、何事も長続き出来ません。私の3分は集中出来る時間なのです。

コラム欄にはニュース報道とは違  
い、出来事の時評や見方などが書かれており、文章を書く時の参考に大変役立っています。コラムの書き取りノートも書店で売っていますがそこまでは出来ません。

私にとって、朝コラム欄を読む3分は脳トレと知識のおさらいの貴重な時間です。1日が始まるルーティンなのです。

3分はカップ麺だけの物ではありません。



朝の三分

鐵北班  
K ·