

報 広

東仙台地区社会福祉協議会

東仙台よろこびの会

第六十二号・令和 6年 1月 30日 発行

発行責任者・紺野稜子
発行/東仙台よろこび会



地元愛「笑トレ」で元気に

東仙台よろこびの会

代表 紺野 稜子

令和六年辰年を迎えました。東仙台よろこびの会は3月6日で発足39年目になります。地域に種をまいて下さった先達のお陰です。そして多くの皆様の暖かいご支援で今日まで継続する事が出来ました。数年間、コロナの影響で活動が中止したかに見えましたが、決してそうではありません。地域内5班体制の活動は途切れることなく現場密着で創意工夫実行されております。日常の見守りは勿論、定期的な班会議を持ち、情報交換や皆さんに喜んで頂けることを念頭に話し合います。季節の折々には手作りの物をお届けしながらさり気なく友愛訪問します。ボランティア同士の交流も楽し気です。カレーライス、芋

煮会、桜もち、折り紙、シソ巻き、はらこ飯等々教え合い食します。よろこびを共感しあう姿は生き生きとして、地元愛を感じます。

ここで、健康と幸せを手に入れる方法をお伝えします。日本笑いヨガ協会代表高田佳子さんの「笑トレ」で元気に健康と幸せを呼ぶ心の筋トレです。笑トレは一瞬でストレスを軽減できる、「笑い」「姿勢」「呼吸」の3要素です。

「笑い」は楽しい愉快な時に出来ます。脳は（ハハハハ）と声を出すと、笑ったと認識します。すると脳内物質がストレスホルモンを下げ、愉快だと感じた時と同じ体の状態になります。血圧や血糖値が下がり、健康効果を得られます。

「姿勢」は何度も上を向いて胸を開き「イエーイ」と声を出し、万歳（喜び・勝利）のポーズです。体内に酸素を取り込まれ、血液の循環が良くなり脳や臓器に必要な血液が運ばれます。

「呼吸」息を吸ったり吐いたりするための筋肉は、加齢により衰えます。呼吸筋は、笑う時に使う筋肉でもあるため（ハハハハ、ホホホ）と横隔膜を動かす声を出す事で、呼吸のための筋肉をしつかり刺激し呼吸筋が鍛えられていきます。道具は必要なく、リフレッシュ効果もある笑トレで体を鍛えると心も強くなる。毎日笑って健康と幸せを手に入れましょう。

♪ハーモニカコンサート♪

昨年11月26日に児童養護施設ラ・サールホーム創設75周年記念としてハーモニカコンサートが同園体育館で開かれ、お招きを受けました。ラ・サールホームは子ども達を通して地域の住民やよろこびの会との交流へとつながっています。ホーム創設と共にハーモニカバンドが生まれ、75年の年月を重ねて迎えたというこの日はみやぎハーモニカ愛好会他の方々の賛助出演による郷愁漂う音色を楽しみました。そのあと大塚涼子園長と園の子どもさんとの二人で「ふるさと」等を合奏した時は会場がとても良い雰囲気になりました。75周年にふさわしいコンサートとなりました。

遺産の話

東仙台地区社会福祉協議会会長
東仙台よろこびの会顧問

渡辺 公一

東仙台よろこびの会が発足38年目を迎えておりますが、高齢化している地域社会にとってその活動の重要性は益々高まっています。活動の理念である「共に生きる」を心に刻み、これから邁進しましょう。

令和5年11月30日(木)の河北春秋欄にこんな記事が載っていました。それは「相続者である息子や娘たちがのために荷物は少なくしておくことが必要だ」という記事でした。我が国では空き家が800万戸を超え2030年までに1000万戸になるとの見通しが出ています。

高度成長期の昭和の時代は核家族世帯が増加した時代でもありました。従って親と子の世帯は別々となり、子どももたちは正月とお盆の時だけ実家へ帰省するということになった。この現状です。と言う事も核家族の典型ですが、常日頃子供達から言われてくる事は「お父さん達の荷物はいくらも整理して置いてね」と。生きている内に整理して置いてねとい

われてもそれはなかなか整理等出来るものではありまね。自分の趣味として集めたものや青春時代鑑賞した映画の録画DVDなど、残念ながら子供たちにとっては遺産として価値の無い物なです。つまり遺産であつても子供達にとって結局は不要な物として廃棄処分されることになりま。家ですら空き家となり、後々廃屋となつて周囲に多大な迷惑を掛ける建物となります。この事が我が国で現在大きな問題となつてい

る「空き家問題」です。最終活と一口に言つても、個人それぞれ考え方や価値観が違つています。親たちが大切にしていた物が受け継ぐ子供達にとつて、必要且つ重要なものであれば孫の代まで受け継がれて行くでしょうが、そうで無いものは廃棄となります。私達も生きている内に精々「断捨離」の決断をしたいものです。今年1年が皆様にとつて喜ばしい年でありま。ことをお祈りします

「おつきあんつあん」

二班 勝又 千恵子

ある日の新聞の投稿欄に♪ここは

お国を何百里とお父さんが酒を飲んだ時だけ歌つていた、とありました。私にもこの歌には忘れられない思い出があります。

大きな兄が、私が五歳のころ戦地ルマから帰つて来ました。ゲートは体調をとり戻すのにしばらくは休まりました。そんな頃兄は私と私の叔父の間に二人に、この歌を歌いながら上着の二枚を、この歌を歌いながら筒状に丸めた新聞紙でたたき、遊ぶのを教えてくれました。すぐ上の兄達はジャンケンに負けた私の頭を容赦なくたたき、痛くて泣きました。とせがみ遊んでもう一回もう一回兄の体調は中々よくなりませんでした。私達は兄に「戦友」という歌も教えてもらい歌詞の意味も分からず無邪気に大きな声で歌つたものです。七人兄弟で育つた私ですが今は私一人を残し皆遠いところに逝つてしまいました。父母や兄弟姉妹に無性に会いたくなる時があります。叶わぬ夢、お線香をあげるのが私の役目と思ひ生きて参ります。



戦争はいやです。

ただいま保護活動中

東仙台松原町内会
会長 小野 千恵子



長年、野良猫対策に苦しんで来た。住民の中には餌をあげている人も。今回耳カットに反対派もいた。ここ最近急激に野良猫が増えてしまいいつぱらゆらゆら杜猫会に相談し、依頼する事にした。

地域で暮らす野良猫は、生後半年くらいで妊娠が可能となり、一度で9匹も生む事も有る。多い猫で一年間に4回ほど妊娠する。

今は、避妊去勢手術は獣医師会の助成金も出る様になった。今年は2回(20匹程)捕獲、手術を行った。丸1日活動に時間を費やすが楽しんで活動をしてきている。

地域猫活動を通して、困っている人も、助けたい人も町内に住み着いた猫を見守り管理していく必要がある。実態に向き合い活動を続けていく。



及川幸子副代表へ インタビュ―



今回は、折り紙と言えはすぐ名前が出る位ご存知の方が多い事業部の及川副代表をお訪ねしました。丁寧な作業から作られる作品の数々。どんなお話が訊けるでしょうか、
▼折り紙との出会いは?

五十代の頃シルバークンターで開かれた折り紙ボランティア講座で基礎から習ったのがきっかけでした。その後、各種の催しものにも講師として招かれたりして、折り紙との付き合いがどんどん深まりました。主人の看病や自身の病とも闘い乍らの生活でしたが、折り紙に夢中になっていた。休みの時間が一番楽しい時間でした。



むかし

あそび

▼自分の好きな所は?
「我慢強いところかな?」(笑)
▼他に楽しみな事は?

「去年3月、初ひ孫が生まれてその成長が一番の楽しみ」と、スマホの中の沢山の写真を見せてくれました。が、おしゃべりができる様になつたら何と呼ばせるのか訊いた所「さつちやん」と答えて目尻がすっかり下がりました。

ご主人の入院中にも折り紙をしたがら付き添ったことを聞き、その姿が目に見えかびました。今度はどんな作品が出来てくるのか楽しみです。(聞き手 広報部 横山久美子)

東仙台保育所

昨年12月20日に会から5名の役員が訪問して可愛い3歳から5歳までの子ども達のお相手をして頂きました。福笑い、独楽回しなど種類のある遊びでホールは歓声で包み込まれました。小さな体で懸命に挑戦して頑張りました。最後は手を振りバイでお別れしました。

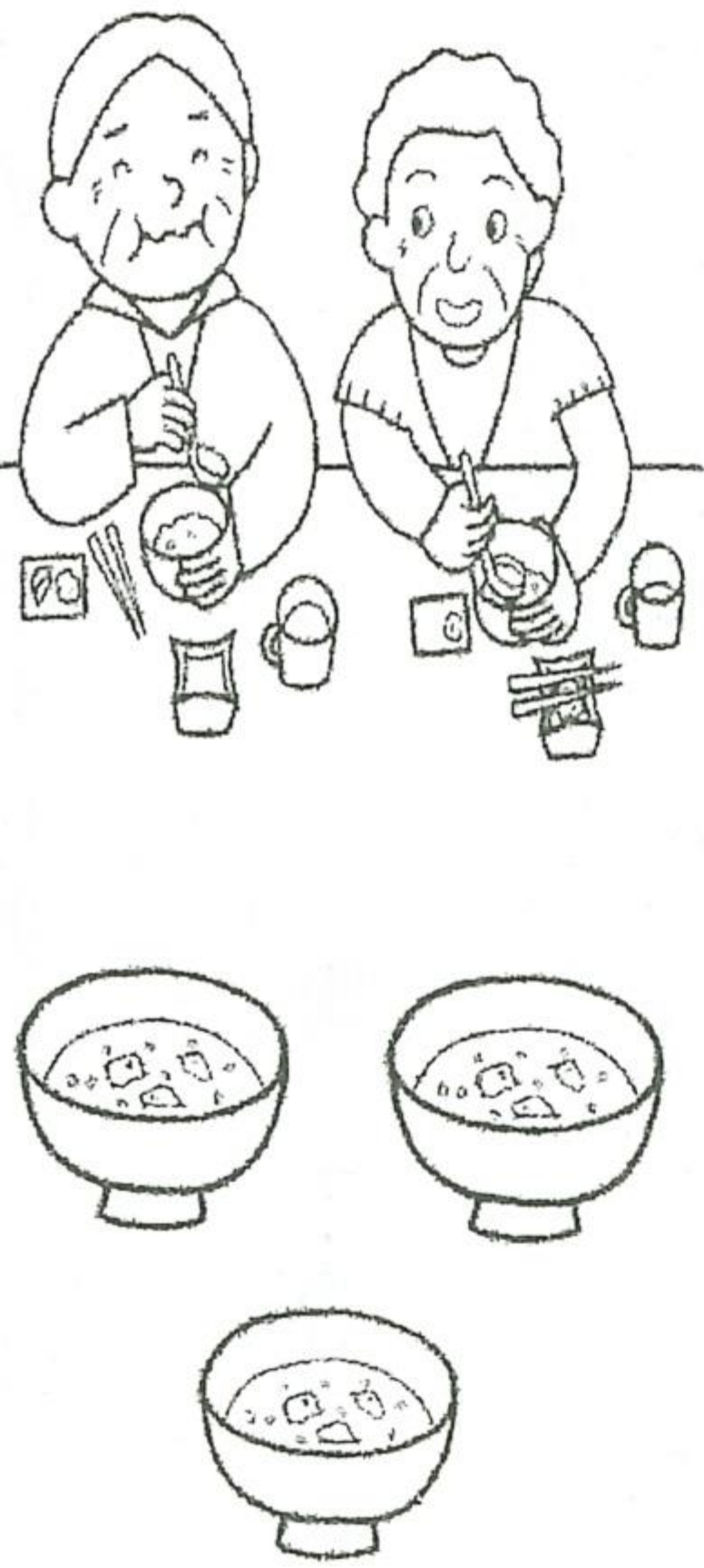
東仙台小学校

1月19日には会から16名の会員が参加し、今回は8種類のゲームのお店に見立て、1年生が店員役と指南役に分かれて、おばあちゃん達に教えながら一緒に遊ぶ形で進められました。次のゲームへの移動もエスコートしてくれ、楽しいひと時を過ごしました。

豚汁会で交流を

三班 一條 あつ子

3班では昨年10月19日、ボランティア会員での交流を深めたいと思い、豚汁づくりを致しました。紺野代表も出席され、班の様子などを見て回るのには最初の事だそうです。皆様懐かしいお話などされ、ほっとした時間だったのではないのでしょうか。新型コロナウイルスで数年間思う様に交流も出来ずにいました。少しずつでもこの様な機会を持てれば良いかとおもうところ。今は個々の時代とも言われて人と接する機会も少なくなっている様です。また交流の場が増えたら良いかと思っています。まだボランティアとしての活動は浅い私ですが、皆様と共にその空間にいられる事に感謝しています。



今回は3班の活動を紹介しました。次回はこの班になるかお楽しみに。

メッセージカード受領式

広報部 山口辰巳

昨年の11月16日、東仙台地区よろこびの会の役員4人で東部市民センターを訪問しました。目的は東部児童館にいたるこども達が書いてくれたメッセージカードを受け取るためです。そのカードは私達が配食という呼び方で行っている、ご高齢のお一人暮らしの方々に手渡すお弁当に添えてあげるものです。綺麗に飾り付けられたカード、優しい思いやりいっぱいのお言葉が綴られたカードです。美味しいお弁当と共にこども達が作ったメッセージカード、皆さん心待ちにしているみたいです。



お弁当はいかがでした？

事業部 荻野 洋子



コロナの話題を耳にする事が少なくなった様です。でもまだ人の集まりに制限があったり、衛生上の問題があつたりで「会」での調理が出来なくなっております。そこで身近で評判の「となりのレストラン」をお願いする事になりました。皆さん、お弁当は如何だったでしょうか。後日、「色々入って、きれいでとても美味しかったよ」という話を聞き、本当にホッとしました。「よろこびの会」のモットーである「喜んでもらえる事に喜びを！」早くコロナ禍の前の様な、自由に動けるどこにでも行ける時が来る事を楽しみにしています。

編集後記

新年早々、能登半島で大地震が起きました。被災された皆様に心よりお見舞い申しあげます。辰年は大変縁起の良い年になるといわれている一方、災いも多いとか、気を引き締めて1年を乗り切りましょう。