



よほん

地区社協だより
第70号

平成30年4月15日

各務原市社会福祉協議会
発行 緑苑地区社会福祉協議会

おたつしや倶楽部

黒柳 章さん

81歳



▲いつもアクティブな黒柳さん

今回は、南三丁目にお住いの黒柳 章さんにお話を伺いました。昭和11年5月11日生まれで81歳、静岡県浜松市のご出身です。昭和53年に江南団地から緑苑に居を移され、現在、「ふらっと」のスタッフとして活動されている奥様と息子さんの3人暮らしです。

いつもアクティブな黒柳さんに、その元気の秘訣をお尋ねすると、間髪を入れず「人と話をする、好奇心を持つこと」という答えが返ってきました。そして、「これまで、本当によく生かさせてもらったよ」と。いろいろな顔をお持ちです。まず、そば打ち講座の講師ですが、現在は、緑苑地区社協や楽田小学校でのそば打ち教室、毎年12月に開講される市のそば打ち短期講座などの講師を務めておられます。市の講座については15年ほど前から始められ、「そばを繊細な食べ方で食するのは日本人だけ。やればやるほど奥が深い」とおっしゃいます。次に、登校児童の見守りです。「いじめはね。いじめた方は3日で忘れるけど、いじめられた方は一生忘れないんだからね」

毎朝、子どもたちとそんな話を交わしながら。

その他に、月4回担当する鶴沼宿のガイドボランティア、四国八十八か所巡礼のお遍路さん、応急手当普及員（各務原市）：等々。また、毎日の書き取り（方眼ノートに新聞の漢字を書き写す）、中日春秋の書き写し、20年近く趣味で続けているドイツ語や4年前から始めた論語の学習も欠かしません。

そこで、好奇心の源となっているのが、読書です。持ち歩くメモ帳には読了した本のタイトルがびっしり。「読書によって著者の生き方を強く感じ、そこから学ぶことができる」と、目を細めて嬉しそうに話されます。

また、かかわっている社協については、「企画する人は本当が大変。特に男性は家にこもりがちだけど、知らない人たちの中へ、もつとどんでん入って行って話さなくちゃ」と。これからの緑苑の「つながり」に寄せる想いが伝わってきます。

最後に、大切にされている言葉を取ると物事にくだくなる、世間には疎くなる、身なりもだらしなくなる、何かにつけすぐ人のせいにする。すべて老人の慎むべきこと（加賀藩五代目藩主、前田綱紀）。黒柳さん、これからもずっとお元気で。いつまでもこの緑苑で、「黒柳さんお手製のおいしいそば」がいただけることを願っています。（和田）

寒い冬を「おでん」で

（中地区で開催）



2月21日、中地区の住民を対象に中集会所において近隣ケアグループ「わかば会」による「おでんを楽しむ会」が開催されました。

最初に口呼吸の防止のほか、老け顔や顔のたるみ防止で若返り美容体操ともいわれる「あ・う・べ体操」で顔の筋トレを行いました。「あー」「いー」「うー」「べー」と大きな口を開けたり、舌を思いきり外へ出したりする運動です。お薦めは入浴時や就寝前で、「浴室は湿度が高く口の中が乾燥しない。就寝前は、就寝中に極端に少なくなる唾液の分泌をカバーする効果もある」とのこと。



次いで誰でも知っている歌の有名な歌詞のフレーズを思い出して当てるクイズです。最後はジャンケンゲームによる脳トレです。ワルツの調べに合わせてワン、ツー、スリー。ワンで司会者が片手で例えばグーを出す、ツーで参加者もおなじ動作を、スリーで反対側の手でチョキを出す、いわば後出し負けジャンケンが行われました。日高さん、竹脇さんの巧みな司会もあって大変盛り上がりました。お腹もすいたお昼時、スタッフの皆さんが用意した6種類の具の入った熱々の「おでん」と「おにぎり」で舌鼓を打ち、食事をしながら楽しい語らいのひと時を過ごしました。

北地区で「3B体操」

2月14日、北地区の住民を対象に北集会所において近隣ケアグループ「緑苑北ひまわり」による「3B体操」が開催されました。

「3B体操」とは、運動が苦手な方でも「遊びの要素」を取り入れ、用具を使って音楽に合わせて行う体操なので、誰でも楽しく行うことができます。

専門の講師の指導のもと、参加者は元気いっぱい、立ったり、座ったり、寝転んだり、時には簡単な器具を利用し、音楽のリズムに合わせて楽しく身体を動かすことで、心も体もリフレッシュ。身体が軽くなった、筋肉が柔軟になった、心身ともに若返った気分になったなど口々にうれしやっておられました。



ふらっと通信

平成
30年

5月号

イベントの紹介

「写経」15日(火曜日)10時

書いてみませんか般若心経

「写経」とは、お手本となるお経を書き写すことです。また、「般若心経」は、「大般若波羅蜜多經」という600巻、600万文字もある膨大なお経を、わずか276文字の中に凝縮したお経で、悟りをひらくための教えが説かれています。

朝のひと時、心静かに般若心経を書いて自分と向き合ってみませんか。書かれている文字を読みながら、脳を鍛え、心を落ち着かせるという効果もあるため、認知症予防にも効果があると言われています。宗教、文字の上手下手は関係ありません。是非参加をお待ちしております。

【今月のギャラリー紹介】

今月の展示作品は、「四季の彩りの日本画」です。

▼展示期間

5月1日(火)～5月31日(木)

【ふらっと募金箱】

2月のご寄付額は4037円でした。

案内図

◆住所：各務原市緑苑中3-17
◆電話：058-322-6579
※中公園の南西側

9時55分～10時は「テレビみんなの体操」を実施します

時間	月	火	水	木	金
午前 9:55 ～ 12:00	4/30 振替休日	5/1 歌で集まろう 昭和の名曲を歌います ご自由にお越しく いただき 生き生きサポート相談	2 ご自由にお越しく いただき 生き生きサポート相談	3 憲法記念日	4 みどりの日
午後 1:00 ～ 3:00					
午前 9:55 ～ 12:00	7 囲碁で集まろう ～初めての方もお気軽に～ ご自由にお越しく いただき 生き生きサポート相談	8 麻雀で集まろう ～初めての方もどうぞ～	9 パソコンSOS ご自由にお越しく いただき 生き生きサポート相談	10 絵手紙を楽しもう ～綺麗な色を使ってチャ レンジ～	11 ご自由にお越しく いただき 生き生きサポート相談
午後 1:00 ～ 3:00					
午前 9:55 ～ 12:00	14 毛糸で遊びましょう 材料：各自持参 日常文字練習 小筆又はボールペン持参	15 写経 般若心経を書きましょう ご自由にお越しく いただき 生き生きサポート相談	16 水彩画を楽しもう	17 親子で一緒に遊ぼう (幼児対象)	18 新鮮野菜販売 ご自由にお越しく いただき
午後 1:00 ～ 3:00					
午前 9:55 ～ 12:00	21 ご自由にお越しく いただき 生き生きサポート相談	22 ご自由にお越しく いただき 生き生きサポート相談 ビデオ鑑賞	23 初めての麻雀 Happy Birthday 5月生まれの方をtea partyでお祝しましょ	24 布あそび	25 お抹茶を楽しんでみませんか 要申込 朗読 *島田洋七「がばいばあ ちゃん」より
午後 1:00 ～ 3:00					
午前 9:55 ～ 12:00	28 ご自由にお越しく いただき 生き生きサポート相談	29 ビーズで遊ぼう	30 ランチで集まろう 要申込	31 ビーズで遊ぼう	6/1 ご自由にお越しく いただき 生き生きサポート相談
午後 1:00 ～ 3:00					

- ドリンクメニュー ドリップコーヒー(アイス可)、紅茶、お茶 各100円(お菓子付)
トーストセット 提供時間：10時から14時 250円 (大盛り350円)
うどん 提供時間：12時から13時 200円 (大盛り300円)



各務原市緑苑地区社会福祉協議会 ふらっと運営委員会

電話：058-322-6579、E-Mail：flatryokuen@yahoo.co.jp、フェイスブック：「緑苑ふれあいハウスふらっと」で検索