



## 元気がなった母

年明け早々、母の体調が思わしくなく、ずいぶん心配しました。「呼吸が乱れてよく眠れない、食欲が無い」との事。原因を考えると母の姉や親しくしていたお友達が他界し、精神的に気弱になり体の変調をもたらしたものと思います。

また、私の弟と二人暮らしで、弟は仕事の関係で家を空けることが多く、一人で居る時の寂しさがもう一つの原因のようです。

そこで、弟は還暦を迎えたのを機に、仕事を辞め母の世話をすることになりました。そして、弟が作る三度の食事を「美味しい、美味しい」と言って口にしているそうです。メニューは、大したことではないのですが、何よりも弟と一緒に食べるのが食欲につながったのかも知れません。

さらに、母が元気になった要因は長崎に豆柴犬が5匹生まれたとのニュースを聞き、車で母と二人で熊本から長崎まで見学に行ったそうです。犬を抱かせて貰い、嬉しそうな母の笑顔を見たら「今飼わなくてどうする!!」と思ったそうです。

## 副代表 村田 ひさ子

でも、動物愛護法により、生後49日過ぎていない犬の引き渡しは禁じられているようで、その後52日目に再び長崎に迎えに行ったそうです。

今では、母の良き遊び相手になっています。

弟は、母親が元気になったことで、かかりつけの病院の先生に、デイサービスの送迎(運転)を頼まれ10月から再就職しています。

私は、1日おきに母に電話をします。母の好きな美空ひばりの歌を一節唄ったり、母の友達のふりをして「サダ子さん～元気」「元気ばい」と会話をしています。コロナ禍で帰省出来ないこの頃、母の元気を聞き安心しました。

母は、電話を切る時に必ず「旦那さんに宜しくね!!大事にしなさいね」と言う。「ハイハイ」と言って「私のことは誰が大事にしてくれるのかな」と心の中でつぶやく毎日です。

今回の出来事を通じて思ったことは、「心の持ち方」が、如何に大事かを教えてもらいました。

## 同好会活動 12月予定

☀ ウォーキング	6日(月)	京都 小倉山散策 京阪交野市駅 9時集合	和久田 光子	891-5580
📄 折り紙	21日(火)	PM1時(事務所)	寺前 哲子	892-3745
□ 健康麻雀	8日(水) 27日(月)	PM1時(事務所)	浜口 忠吉	0743-79-5084
✂ 布遊び	23日(木)	PM1時(事務所)	村田 ひさ子	892-2726
🌿 川柳	24日(金)	PM1時(事務所)	籠島 恵子	824-6944
🎯 囲碁	1日(水) 15日(水)	PM1時(事務所)	増田 博生	891-2186
♪ 合唱	7日(火) 16日(木)	(火)AM10時 (木) PM 1:30	渡邊 恵美子	893-2284
🍷 すずめのお宿	12日(日)	PM1時(事務所)	山本 保子	892-5562
🧶 手編み	28日(火)	PM1時(事務所)	山下 朝子	893-0141

## こんなボランティアを利用する時期です

活動	内容	コーディネーター	☎
パソコン	パソコンで年賀状作成をお手伝いします	津村 芳男	892-6471

## 2021年9月度：時間預託活動・奉仕活動の報告

時間預託活動実績（合計 75点）		[利用者数]					
提供活動の内容	点数/人数	活動会員の氏名（50音順、敬称略）					
家事・介助・その他	16/9	伊藤繁子	神林秀雄	田上 薫	瀧下勝子	田中節子	戸田和子 [6]
庭・植木手入れ	21/5	松崎成子	三谷サト子	村田ひさ子			
庭・植木手入れ	21/5	井田敏雄	中井吉和	谷口博美	渡辺伊久夫	渡辺陽子	[4]
ハウスヘルパー	5/2	谷口博美	若松富士男				[2]
事務所当番ほか	33/16	泉原健榮	大西聡明	片岡まち子	西園寺二三	坂元良子	田上 薫
		田中暁子	戸田十九一	中井吉和	浜口忠吉	増田博生	村田ひさ子
		山下朝子	渡辺伊久夫	渡邊紀美子	渡辺陽子		
奉仕活動実績（合計 88点）		活動会員の氏名（50音順、敬称略）					
活動の内容	点数/人数	活動会員の氏名（50音順、敬称略）					
子育て	18/4	高木 徹	田中暁子	豊島 隆	吉田佐和子		
NALC 活動	70/31	有元素子	泉原利勝	井田敏雄	伊藤繁子	稲垣澤子	大西聡明
		加藤愛子	北尾早代子	北野美香	北村順子	久保木榮子	黒木美津子
		坂元良子	佐藤昌子	杉下栄子	田上 薫	竹村恵美子	田中暁子
		谷口博美	津村芳男	戸田十九一	豊島 隆	浜口忠吉	早川久代
		林 節子	村田ひさ子	山崎喜久江	米谷ユリ子	若松桂子	渡邊紀美子
		渡辺陽子					
☆ 事務局 だより ☆							
会員動静：会員数		251名（男子96名・女子155名）			世帯数 171世帯		

### シリーズ コロナ禍での私の過ごし方

### 脳トレにも挑戦中

久保木 榮子（星田）

人生百年時代といわれる中で「人の命には限りがある」という当たり前のことを実感させられました。そこで、自分は残された「時間」をどう使うか、どう生きるか、自分で活動出来る期間をいかに長く保つことが出来るかに意味があると考えます。そのためには自分自身や家族の今現在の身体の状態を知ることが大切だと思っています。私は20年来続けていることがあります。健康維持のために毎朝の血圧、体重、酸素量の測定記録、体調の変化などメモっています。通院時に持参して先生に見てもらっています。

もう一つは筋力維持のための体操です。市の元気アップ体操もそうですが、広報で「ゆったりストレッチ体操」を見つけ体験してみました。呼吸の仕方を意識して自分の力で無理せずゆるやかに、固まりかけている関節の歪みを改善した結果、肩こりがましになり身体が軽くなったように感じます。

あと一つは脳を活性化する為、わずかな空き時間を利用して「数独」をしています。楽しくて仕方ありません。引きつづきこの生活を維持して行きたいと思いますが、何と云っても一人で生きていく事は絶対無理、「ナルクいわね」に感謝です。人との繋がりを大切に前向きに楽しんで進んで行きたいと思っています。

### 同好会 ゴルフクラブ

### 三拠点合同ゴルフコンペに初参加

中井 吉和（藤が尾）

入会させて頂き約3ヵ月になります。入会は、友人の会員から説明をお聞きし決意しました。初めて事務所を訪れ色々な活動内容の説明も受けましたが、奉仕活動だけでなくサークル活動としてゴルフもあるとお聞きし、早速メンバーに入れて頂きました。その日からコンペの日が待ち遠しくて毎日カレンダーをのぞき込んでおりました。ゴルフの前日は心もウキウキ、目覚まし時計よりも早く起きて少し睡眠不足でありましたが、ゴルフ場に着くと天候も良く体のだるさ等は頭から吹っ飛んでいました。

皆さんとは初めてお会いするので少し緊張していましたが、良きパートナーに恵まれ、また、幸運にも恵まれ、お蔭で優勝することができました。コンペ終了後の表彰式では、和気あいあいとした和やかなリラックスムードにはビックリ、こんな楽しい雰囲気ゴルフができるのは最高でした。次回もぜひ参加したいと思っています。

