

(1 頁からの続き)

- ④右手の薬指で左の鼻の穴をふさぎ、親指を離す
- ⑤右の鼻からゆっくりと息を吐き、吐ききったらゆっくり吸う

⑥①～⑤を3分ほど繰り返す

㊦自律神経を整える呼吸法

薬指と親指が使いにくい場合は どの指を使って もよい

ハミング呼吸

① 大きく息を吸い「ハムー」と口の周りに振動を感じるくらいの声を出す。息を吐ききるまで続ける

②自分のペースでゆっくり息を吸う

③①～②を2～3分繰り返す

㊦ハミング呼吸は脳をリラックスさせる呼吸法です。お腹に力を入れずにソフトな声で行います。



【時間預託総累計時間 128,895時間】

4月分実績		2020/4					
		利用会員数	提供会員数	活動回数	活動時間	点数利用	前年比
助けあい	送迎	61	33	202	293	0	84
	食事作り	0	0	0	0	0	0
	家事掃除	3	3	3	5	0	31
	買物手伝い	5	5	9	12	0	240
	植木・草とり	9	4	12	35	12	33
	子育て	0	0	0	0	0	0
	介助・見守り	2	2	3	6	0	26
	便利屋	13	8	16	58	14	290
	送迎フリカエ	11	10	34	46	46	105
	小計	104	65	279	455	72	81
ミニ教室	三味線						0
	パソコン						0
	踊り、フラダンス	2	1	2	4	4	25
小計	2	1	2	4	4	25	
生活アドバイザー							0
合計		106	66	281	459	76	79
ナルク活動	事務所当番	1	25	54	108	0	106
	コーディネート	2	4	2	4	0	50
	事務所作業	2	17	14	96	0	104
	小計	5	46	70	208	0	103
総合計		111	112	351	667	76	85

項目	2020/4				
	利用会員数	提供会員数	活動回数	活動時間	前年比
福祉					0
子育て					0
環境	10	2	14		280
その他	12	0	12		100
ナルク活動	83	87	160		38
総合計	105	89	186		32

ふるさとの料理と食べ物シリーズ

熊本のうまかもん

Eブロック 佐藤 素恵司

私の郷里、九州熊本にはたくさんのうまかもんがあります。山の幸、海の幸、そして人々に育まれた幸。熊本といえば馬刺、からしれんこん、熊本ラーメン、そしていきなりだんご。私の生まれた阿蘇地方の阿蘇たかな漬けもあります。

いきなり団子は、田舎のおばさん達が何げなくいきなり作って、いきなり口にほうばったからだ、うそか本当か。今はメジャーになり、お上品にのさばって店に並んでいます。そして小さい頃母が作ってくれたのが石垣饅頭です。さつまいもをサイコロ状に切って、小麦粉をイースト発酵させ、こねた生地で包んで、サイコロ状のいもが表面にはみ出した状態で蒸かしたものです。大きさは小さめのメロンパンのこんもりしたものくらいです。さつまいものほのかな甘さと饅頭(パン)生地がマッチして素朴な味です。私が小中学生頃まではよく蒸かして作ってくれました。

畑や田んぼ、そして家の周りの手伝いをするとき、「まんじゅう作っとくから、はよせー」と一寸したご褒美でした。もう50年以上も味わっていません。時間を見つけて今度作ってみようと思えます。皆さんも一度作ってみてはいかがでしょうか？



いきなり団子

金融犯罪にご用心!

最近のオレオレ詐欺はかなり巧妙になり、「自分は絶対に引っかけられない」と言っていた60歳代の人がまんまと騙されてしまう事件も発生しています。特に新型コロナウイルス感染拡大に関連して、特別給付金の振込先の口座番号や暗証番号などを電話で問い合わせしてくる、といったこともあるようです。

市や総務省などがATMの操作をお願いしたり、手数料の請求をすることは絶対にないと言っています。

特定給付金の請求は、既にスマホから申し込みができるようになっていますが、書類での申し込みは、5月28日からです。受付は市役所の窓口では行わず、郵送で行うことになっています。

このように申込、受付の方法が決まっていますので、電話や訪問などでの問い合わせなどには十分に注意しましょう。(一部水戸市報5/15号より)

がんの治癒を願って

Dブロック 宮田 経詔

日頃は元気に活躍していた主婦が、身体の異常に気が付いて病院を尋ねたら、いきなりがんと診断され、しかもレベル4に進んでいると宣告されました。治療を開始し、手術を行うことになりましたが、術後には、1ヶ月間連日で放射線治療が必要とわかりました。病院は自宅から約30kmと遠いし、毎日の通院となると親族での対応が困難のため、ナルクが支援する事になりました。4名体制(大内素子さん、澤幡祝行さん、宮田民子さん、筆者)を組み、4月1日から5月1日までの計画を立てて対応し、無事終了する事が出来ました。皆さんの寸分違わぬ送迎と温かい対応に感謝申し上げます。

我々として最も心配したのは、新型コロナウイルス騒動でした。日に日に問題が大きくなり、茨城県の感染者も増え始めて、病院の管理も日毎に厳しくなりました。放射線治療が続きますので、彼女の体重が大幅に減り、免疫力も失われて行きますので、新型コロナウイルスの感染は絶対に許せません。今が峠だから頑張ると祈るばかりでした。折も折、著名な女優が新型コロナウイルスで倒れたことはとてもショックでした。支援していて我々の救いとなったのは彼女の声が大きく、話題も豊富で表情が明るいことです。まだ治療は続きますが、支援もします。必ず元気になると信じています。

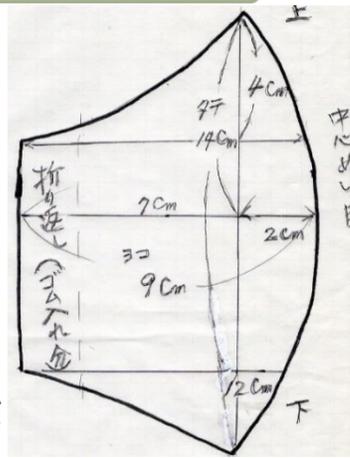
手作りマスク

マスク不足の中で、会員から手作りマスクの型紙と作り方を投稿いただきました。

《協力者》江橋照子さん、日高昌子さん、井上弘子さん

《縫い方》表布-ハンカチなど 裏布-さらしなど

表布、裏布のカーブの部分縫って縫い代は開く 表布、裏布の上、下を縫う 裏返す 両脇のゴムを入れる部分を2枚一緒に折って縫いゴム通しを作る



Eブロッククリーン作戦

Eブロック 福井 邦雄

雨上がりの5月7日(木)連休明けの公民館は休館継続中でしたが、中に入れて頂き、4名で花壇の除草を行いました。

まだ小さな草でしたが、きれいに取り除きました。毎月一回のクリーン作戦を継続しているため比較的小さい草が多く作業も容易に行うことが出来ました。これから草も生育旺盛になってくるシーズンですがみんなで頑張ろうと思っています。公民館長からブロック長にお礼の電話があったとか!奉仕活動も一定の成果があったものと思われました。



Bブロッククリーンウォーク

Bブロック 井上 弘子

5月12日(火)四季の原クリーンウォークを、種々の行事が中止の中、実施しました。

コロナ騒ぎもあり、参加者7名と少なかったが早朝の公園の中は、新緑の香りと緑で私たちが心地よく迎えてくれ、特に白鳥が卵を温めている様子などを眺め、自然との共存の大切さを感じ入った時間でした。



Cブロッククリーン作戦

Cブロック 菊池 孝子

新型コロナウイルス感染騒動で外出自粛が叫ばれている最中でしたが、密集、密接にはあたらないとクリーン作戦を実施しました。

5月10日(日)は、あいにく朝から小雨がちの天気。マスク着用雨具姿で9名が「あじさい」に集合し、お互いに元気を確認してから大通りを左右に分かれてゴミ拾いをしました。いつものように楽しくおしゃべりをしながらの作戦ではなかったけれど、末広町の街路樹の根元まできれいになりました。



都々逸 助川 浩史

コロナ感染 予防の自粛
見たい新緑 したい旅
恐いコロナを 知らせてくれた
無念残念 志村けん
走るチャリンコ 緑の風が
背中押してる 青葉道
香る新茶に 和菓子添えて
話弾んだ 至福とき
コロナなんか 負けるでないぞ
空で大口 鯉のぼり