

大和友愛クラブ会報

令和3年8月

産声あげて75年

働き者で厳しい両親の元、姉4人、兄2人、5女私、妹2人、の9人兄妹とともに食糧難の時代でしたが、徳島県でにぎやかな家族に囲まれながら健やかに育ちました。

小学5年生の時、畑仕事のお手伝いの折り“沢山子供がいるから私なんか可愛くないでしょう？”と聞くと“手を掛ける事が出来た分可愛く愛おしい”と即答があり、嬉しかったことを記憶しています。高校生のころには、“兄弟が多いのが嫌だったこと有る？”と父が尋ねてきました。即答で“ないよ”と私。社会人になり、“親孝行出来なくてごめんね”という、“心配かけないのが一番の親孝行だよ”との返答がありました。今でも、家族との会話や故郷の景色など鮮明な記憶がよみがえります。

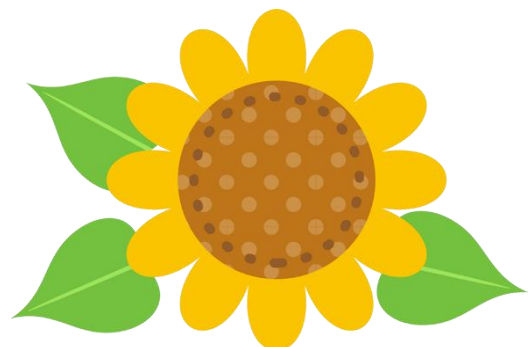
長女が中学一年生の時、夫が亡くなり私が布団の中で忍び泣いていると、隣室から“泣いてお父さんが生き返るならなんぼで

も泣く”と涙声、その一言が心にしみました。その後、努めて笑顔で生活するように努力しています。

今年の母の日には、次女から「賢く歳を重ねる人間の品格」という本が届き、読んでみると、“高齢者よ志をもとう”と締めくくっていました。

最近では、5時になると起きなさいよと“リンリン”、ヨッシャアの掛け声とともに起床し、その後職場へ、施設のお母ちゃんと待っている皆様のもとに向かいます。“ぶつぶつ”と唱えながら、集中しつつ安全運転を心掛けながら、四季の移ろいを愛でながら9つのトンネルを抜け能勢町の職場へ走ります。安全と健康に気を付けて自分に頑張れとエールを送りながら、志に向けてゆっくりと着実に歩いて行こうと思っています。

東2A幹事 中川 恵實子



掲 示 板

老人クラブ傷害保険募集のお知らせ

傷害保険の加入案内を別紙のとおりお知らせいたします。年齢に関係なく加入でき、年1回払いの掛け金の負担も軽くなっています。

保険期間：R3年10月1日（16時）～
R4年9月30日

申込方法：別紙「老人クラブ傷害保険のご案内」を参照の上、8月27日（金）までに、地区幹事にお申込み下さい。

地区幹事は8月28日（土）の役員会で、会計（小川さん）に提出してください。

コロナ禍において熱中症を防ぐポイント

マスクについて

マスクは飛沫の拡散予防に有効ですが、着用により心拍数や呼吸数、血中炭酸ガス濃度、体感温度が上昇するなど身体に負担がかかることがあります。高温や多湿といった環境下でのマスク着用は熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。屋外で人と十分な距離（2m以上）が確保できる場合にはマスクをはずすようにしましょう。

マスクを着用する場合には強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけます。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。

エアコンの使用

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは空気を循環させるだけで換気はしません。新型コロナ対策のためには、冷房時でも窓を開けたり換気扇を使ったりして換気を行う必要があります。この場合、室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をします。

「経口補水液」がおすすめ

スポーツドリンクに比べて、経口補水液は適量の糖濃度で、ナトリウムやカリウム等の電解質濃度が高く、水と電解質の吸収速度は速くなっています。下痢や発熱、高齢者の水分摂取不足、過度の発汗等による脱水症などにも利用されています。

■家庭で出来る経口補水液の材料

- ・砂糖（上白糖）20～30g（大さじ2.2～3.3杯）
- ・塩3g（小さじ1/2杯）
- ・水1000ml
- ・レモンなど適宜

あくまで手元に経口補水液がない場合の緊急的な対処として作る方法をご案内するものです。

生け花部紹介

第1と第3火曜日13時から牧の台会館和室で活動しています。会費は、花と月謝で2,700円/月です。花を生ける楽しみを一緒に味わいませんか。

部員募集中です！（8月と1月はお休みします。）

部長：山内、連絡先：794-6763



8月の行事予定

第3自治会館清掃	8月2日（月）	13:30～15:00	第三自治会館
盆踊り（中止）	8月7-8日（土-日）	10:00～12:00	
誕生会（延期）	8月14日（土）	10:00～12:00	第一自治会館 集会室
本部役員会	8月20日（金）	10:00～12:00	第一自治会館 集会室
役員会（地区幹事）	8月28日（土）	10:00～12:00	第一自治会館 集会室

9月の行事予定

月例懇談会	9月4日（土）	10:00～12:00	第一自治会館 集会室
誕生会（9月生まれ）	9月11日（土）	10:00～12:00	第一自治会館 集会室
本部役員会	9月17日（金）	10:00～12:00	第一自治会館 集会室
役員会（サークル）	9月24日（金）	10:00～12:00	第一自治会館 集会室
誕生会（4月生まれ）	9月26日（日）	10:00～12:00	第一自治会館 集会室

8月サークル及び同好会からのお知らせ

サークル名	会 場	開催日及び開始時間	部 長
囲 碁	第 1 自 治 会 館	3, 10, 24, 31(火) 13時	高田 泰洋
生 け 花	牧 の 台 会 館	休 み	山内 和江
洋 裁	大 和 サ ロ ン	休 み	太田 信子
大 正 琴	牧 の 台 会 館	9, 23(月) 9時	富岡 カツエ
器 楽	牧 の 台 会 館	未 定	古屋 恒行
コ ー ラ ス	牧 の 台 会 館	未 定	富岡 巧
フ ラ ダ ン ス	第 3 自 治 会 館	中 止	高橋 幸枝
古 典 愛 好 会	第 1 自 治 会 館	7, 21(土) 13時45分	小田 剛
ウ オ ー キ ン グ	平 木 谷 公 園 藤 棚 下	休 み	福武 稔
ゴ ル フ	能 勢 CC	18(水)	畑 善治
健 康 太 極 拳	牧 の 台 会 館	休 み	木村 郁子
詩 吟	牧 の 台 会 館	5(木) 13時30分	坂根 英生
絵 手 紙	牧 の 台 会 館	6, 20(金) 13時	高橋 貴美子
パ ー ク ゴ ル フ	万 博 公 園	休 会	比企 祥晃
文 芸	提出：7日までに投稿願います。		植木 正幸
カ ラ オ ケ 部	牧 の 台 会 館	夏 休 み	塚谷 正章
パ ソ コ ン サ ー ク ル	野 波 邸	5, 19(木) 9時30分	福武 稔
パ ソ コ ン 教 室	野 波 邸	3, 17(火) 13時30分	中田 弘一
健 康 麻 将	第 3 自 治 会 館	10, 24(火) 13時	水谷 道行
自 彊 術	野 波 邸	3,10,17,24(火) 1) 9時30分, 2) 10時45分	岡本 百合子
フ ィ ッ シ ン グ	宮 津 湾 内 ポ ー ト 釣 り	休 み	嶋川 幸三
男 声 コ ー ラ ス	吉 森 邸	別 途 連 絡	吉森 邦夫
七 宝 焼	太 田 邸	休 み	太田 洋一郎
からだしなやか体操	牧 の 台 会 館	2, 16(月) 11時	佐藤 玲子

新入会員：安井 マリコ様 東1丁目

お悔やみ申し上げます 周藤 泰雄様 東1丁目 83歳

会員の現況

令和3年7月11日現在

	東1A	東1B	東2A	東2B	東3	東4	東5A	東5B	東計
男	10	15	9	15	17	10	16	9	102
女	11	17	13	22	13	8	10	14	107
計	21	32	22	37	30	18	26	23	209
幹事	光本誠一	岡本孝二	中川 恵實子	中崎絹子	井田 晋	嶋川妙子	片岡秀策	平間正昭	

	西1A	西1B	西2	西3	西4	西5	西計	東西合計
男	12	14	5	8	13	7	59	161
女	20	8	6	17	13	9	73	180
計	32	22	11	25	26	16	133	341
幹事	佐藤恭司	西村 紀	小田 剛	高瀬義則	福武 稔	塚谷 正章		

古紙等(新聞紙 アルミ缶 ダンボール 布)回収事業にご協力ください。毎週金曜日指定業者が回収します。

友愛クラブ俳句・川柳 (令和三年八月号)

行く道の菖蒲は人をなぐさめる	東 1	夏目世紀
山桃や幼き日々を思ひ出す		
長電話色とりどりの金魚草	西 1	池田ツマ子
ワクチンやマスクさまざま日の盛り		
一面の紫陽花のなか一人傘	西 2	上西イツ子
通販に頼り過ぎです自肅中		
ワクチンを討ちましたかが挨拶に	東 3	宮山正年
認知進む文字通りなら良いことだ		
芽が出たか坊主にされた大木に	東 1	光本飯込
可憐なり宵待ち草が毎夜咲く		
老鶯に耳を澄ましておらが朝	東 1	坂根英生
老い二人ワクチン終へてサクランボ		
墓参り終えて手桶も軽くなり	東 4	吉森邦夫
七夕にコロナ終息短冊に		
山ぼうし花日光を独り占め	東 5	友愛春霞
金糸梅こがねの花が波を打ち		
パソコンを閉じていっぶく月涼し	東 5	大野樹史
父愛でし石楠花抱へ墓参かな		
鶯が今年も巣づくりうれしいな	西 5	大澤花風
あじさいの雨でしつとり色冴える		
木漏れ日や国蝶が羽化ひらり上ぐ	西 4	小野いつ子
青梅が脱水顔に成りて浮く		
ただ逃げる喜びの無い重い石	西 4	小野碁青
黒模様ふわり降り立つ鶯一羽		
マンデビラ出したり入れたり世話大変	東 2	河原允子
梅雨時の買物カー楽し相乗りで		
雷鳴や一人寝の部屋軋むゆれ	西 1	北河原清美
めだかの子揃って百匹鉢替へす		
梅雨籠りジョン・ウエインが名画座に	東 5	桐木文男
年寄りの元気な町や雲の峰		
万緑や曾孫はいはい始めしと	東 2	小出夫美子
帰省する孫の振りいる夏帽子		
雨夜来キューリの花は高く咲き	東 2	植木打風
老鶯や谷渡り来る風かろし		
長雨をうけて夏山蒼々と	東 2	極楽蜻蛉
あてはチーズ今宵一人で飲む梅酒		
ひとりじゃないひとりじゃないと言ひ聞かせ	東 2	川柳好子
明日接種体調整え早寝する		
夏燕低く迂りて雨白ふ	東 1	香川撫子
青柿の小さき実落つ下校道		

投稿は大和友愛クラブ宛自治会のポスト又は植木宅へ投函して下さい。
お待ちしております。次号掲載分は八月七日までに提出下さい。



ヤマボウシ
花言葉：友情

ヤマボウシの花の集合体が頭巾をかぶった僧侶(法師)に似ていたことから、この名前が付けられました。



ヨイマチクサ(宵待草)
マツヨイグサ(待宵草)和名
花言葉：浴後の美人、気まぐれ
宵待草は大正ロマンの竹久夢二が、待宵草より語呂が良いと宵待ち草の歌詞で替えました。



キングヨソウ(金魚草)
花言葉：全般”おしゃべり”
英語圏”上品” ”優雅”
花の形が金魚のようで、それが口をパクパクさせているように見えることから名付けられました。