

— つ な が る — 2021年2月

(57号)

つつじが丘シニアクラブ

再発令された緊急事態宣言が更に1ヶ月延長になりました。

区の老人会の理事会では下記のような助言がありました。
「どうか老人会のサークルの全てをストップしないでください。
これまでもその地域ごとに、施設が利用できないなど厳しい状況もあり、思うようには活動はできなかつたとも思いますが・・・。
できれば、フレイル予防を念頭に置いて、活動できるものは少しでも活動してください。家に閉じこもることで、認知症に向かう人も多いし、足腰が弱って筋力が低下し寝たきりになる人も出てきています。
大変だとは思いますが、役員の皆さんは、それぞれ地域に帰られて、もうひと踏ん張り、頑張ってください。」

去年1月に日本に新型コロナウイルスが上陸して1年が過ぎました。コロナ禍の中で、生活も楽しみも満足できる状態ではなく、ストレスのたまる毎日を過ごされたことと思います。

いつまで続くのか、この先どうなるにか、私はコロナにかからないか、家族は大丈夫か、様々な不安もあります。

けど、もうひと踏ん張り・・・しましょう。With コロナで、自分にできることはきちんと守りながら・・・半年先にはみんな笑顔で暮らしたいです。切にそう願います。

【行事予定とお知らせ】

- 2月16日(火) 絵手紙 ふれあいセンター 10:15
- 2月18日(木) 男の料理「グランパの城」集会所9:30 講義
- 2月20日(土) つつじが丘公園清掃 10:30
- 3月1日(月) 喫茶「ほっこり」上穂公園 10:00
- 3月4日(木) カレーの店 テイクアウト 集会所11:30
- 3月8日(月) ダーツ 集会所9:30
- 3月9日(火) そろばん ふれあいセンター 10:15

*ハイキングと輪投げは寒いので2月は休みです。

裏面あり

「サークル活動」

絵手紙

このサークルは数年前から始まっております。
絵と文章で自分の気持ちを表現して楽しんでいます。
昨年は新型コロナウイルスで活動を中止せざるを得なくなりました。やっと 1 月 19 日（火）に 10 か月ぶりに再開することができました。コロナ禍の中で3密（密閉、密集、密接）を守り、寒さの中、窓を開けて、厚着をして、皆楽しそうに筆を走らせました。

久しぶりにお会いできた参加者が目と目で話している姿を見て、皆様にお会いできたことは嬉しかったです。お元気な様子を拝見して、再開出来て良かったと感じました。早く、お話ししながらできる日を楽しみにしながら、参加者が一人でも多く出来る事を願っています。

そろばん

10 か月ぶりの再開です。現在 5 名のサークルです。
開始は、読み上げ算からです。そろばんに向かい、心静かに全神経を集中すると、気持ちがしゃきっとしてきます。掛け算や割り算では、頭の中で九九を計算しながら、夢中で珠をはじいています。

《脳トレにも良いそうです》

このそろばん、加齢に伴って、種々気になることの多いシルバー世代には、良いことも多々あるようです。聞くところによると、指先を動かし、数字を認識、反すうすると脳の血流が促進され、大脳が刺激を受けて、いわゆる「脳トレーニング」になるそうです。私たちに身近な課題「認知症の予防」にも効果ありと、このところ注目されているようです。さらに衰えがちな「集中力」の養成と向上にも最適だそうです。わたしたち、そろばんサークルは、日常の生活の中でも、そろばんの隠れた効能を少しずつでも体感でき活かせるように、これからも楽しく和気あいあいと続けていきたいです。

訃報 高木幸夫さま（2丁目）が 11 月 21 日に逝去されました 96 歳 合掌

以上