

ゆめサロン

だより

平成 28 年 4 月 7 日
サロン便り No.312
吉賀町ゆめさろん

新しい年度 が始まりました。



皆様今年度も、元気で楽しくやっていきましようね。

あんなに待たれた桜も、今日の酷い雨にうたれて、惜しまれます。

今年は山のこぶしの花が多いことにも驚きます。

何もかも一斉に花開く季節です。いいことを見つけて楽しみましようね。ご健康を祈ります。



肩こり

皆様肩こりはありませんか。私は若いころから、これに悩まされてい

まして、いいということは何でも試してみたいつもりです。まずその原因によると思いますが、私の場合内気な性格が災いしているように思います。背が高く、大きいのが嫌でいつも背をかかめていたのが災いして、肩甲骨が動かされなくて、筋膜が丸く包み過ぎて硬くなっているのだと自分で勝手な診断しました。

そんな時にいいのが、肩甲骨ほぐしだと思ふようになり、テレビから得た情報をもとにやってみました。なんと私にはこれがいいようです。

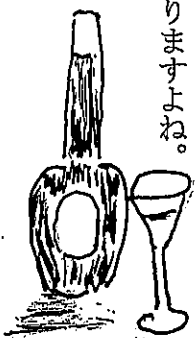
用意するのはテニスボール一個だけです。これで鎖骨の下のほうをコロコロ転がすのです。両方転がし終わったら手を上にあげて脇の下を転がします。更に両方終わったら、ボールをもった手を首の後ろに充ててうなじをコロコロとします。これで肩甲骨が解放されたようです。湿布を肩甲骨のほうにはるのは大変だから、貼るための道具を買おうと思いつながら未だに買っていないのですが、もう必要なさそうです。お試しください。そんな私が背筋を伸ばす為

に通販で買ったのが、ぐんぐん背が伸びる下着といううたい文句の下着二枚です。安心ください。背なんか伸びませんでした。背筋も伸びません。長年の間についた癖ですからしかたありませんね。



えんまの食べ方 教えてくださーい

お勧めの食べ方を教えてください。インターネットでみるとどれもゴマと同じような使い方ですが炒る時間が、ごまほど長くしないようにとありました。ゴマ塩がいいともありますが減塩の問題がありますよね。



あるじです。

皆様こんにちは



お元気ですか。あるじは元気で寝てばかりいます。ある子の爪は十本あると思うのですが、飼い主は一本だけ切って、「おりこうだったねえ」と終わるからどんどん伸びて、飼い主が抱くたびに爪が飼い主の服にひっかかります。そんな時怖くて「ふう、はあ、ギャー、わあお」と騒ぐと飼い主は慌ててはさみをもって服を切ろうとし、それも間に合わず着ていた服を脱ぎ捨てます。当然ある子も放られるわけです。その衝撃である子の爪はずれ、一件落着：その間、飼い主のツレは何食わぬ顔で新聞から目を放しません。「抱っこしよう」と凝りもせずという飼い主の気持ちにはわかりません。では又



ゆめサロン

だより

平成 28年 4月 16日
吉賀町ゆめさろん
No. 313

四月の

ゆめさろん



さあ私たちゆめサロンのメンバーのくつろぎの場所です。保健福祉課の宮本課長さん、山本保健師さん、中林課長補佐さんが見守って下さる中で、今年度も始めました初めての方が、楽しい事があるらしいので参加したいときてくださいだったので大歓迎しました。体調の報告がおわったあとはフリートークで楽しみました。考えさせられたのは課長さんが提案された“笑顔が消えていく町、世界について”若い課長さんが話してくださいることのかず数 いいお説教をただでかかせて戴き、考えさせられました。・・・そのあとは、歌や脳トレはベテランのN先生の進行でたのしませていただいで今回も楽しみました。



老少女(おとめ)

投稿

ゆめサロンへついで

あれこれ



NHK朝ドラ「朝が来た」が、好評のうちに終わりました。朝ドラはあまり見ない私ですがこれは見ました。実在の人物だったのに知らないことばかりでした。

テーマ曲だった、三百六十五日の紙飛行機も歌いました。秋元康さんの作詞ですが、私はこの歌詞が大変好きです。特に二番が好きです。

近頃なぜか気分が沈みがちで、元気が出ない私・・・私の紙飛行機はエンジンがかかりにくかったり、飛んでもすぐ不時着しそうで困ったことです。歌詞を添えておきます。さあ、気をとりにおして、さあ、飛んで行け！飛んでみよう！



365日の紙飛行機

作詞 秋元康

朝の空を見上げて
今日という1日が
笑顔でいられるように
そっとお願いした

時には雨も降って
涙も溢れるけど

思い通りにならない日は
明日 頑張ろう

ずっと見てる夢は
私がもう一人いて

やりたいこと 好きなように
自由にできる夢

人生は紙飛行機
願い乗せて飛んで行くよ

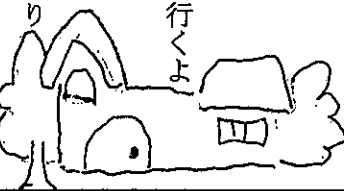
風の中を力の限り
ただ進むだけ

その距離を競うより
どう飛んだか どこを飛んだか

それが一番 大切なんだ
さあ 心のままに

365日

365日



星はいくつ見えるか
何も見えない夜か

元気が出ない そんな時は
誰かと話そう

人は思うよりも
一人ぼっちじゃないんだ

すぐそばのやさしさに
気づかずにいるだけ

人生は紙飛行機
愛を乗せて飛んでいるよ

自信持って広げる羽根を
みんなが見上げる

折り方を知らなくても
いつのまにか飛ばせるようになる

それが希望 推進力だ
ああ たのしくやろう

365日

365日

くりかえし
飛んで行け！

飛んでいけ！
飛んでみよう！

飛んでいけ！
飛んでみよう！

飛んでいけ！
飛んでみよう！



ゆめサロン

だより

平成 28 年 4 月 17 日

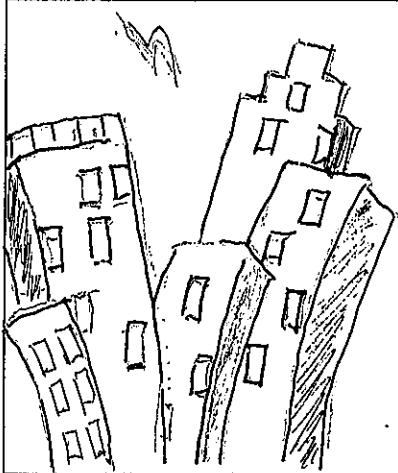
No. 314

吉賀町ゆめサロン

春です

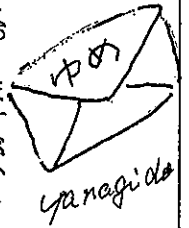


それなのに、浮かれるどころか、熊本では大変な地震で皆さん不安な日々を過ごして居らっしゃるようです。心からお見舞い申し上げます。何かできることがあったらお手伝いしたいと思うばかりなんの役にもたてないのかもしれませんがやまれます。一日も早く平穏な日々が戻る様にお祈りします。



嬉しいお便り

岐阜



私は県外に住んでおりますが、インターネットでお宅のサロン便りを拝見しております。

読ましていただくばかりでは物足りなくなりこの度お便りさせていただきます。

みなさんがサロンの日に集まられて顔をあわせ、話し合う時間を持たれていて町もその集まりを支援していらつしやる。

すばらしい事ですね。月に一度皆さんが顔を見せ合われることがどんなに力になることかと羨ましく思います。お一人お一人それぞれにいろいろな体験をなさり不安な気持ちを抱えながら寄り添いあい支えあつていらつしやる、そこから生まれる温かい空気、豊かないたわりあいの心、苦しみを乗り越えようとするしなやかな強さが、豊かな土壌となつてこの社会にやさしさをもたらしてくれるような気がいたします。まだお会いしたことはないけれど私もゆめサロン

から力といたわりをいただいている一人です。

以下略

ありがとうございます

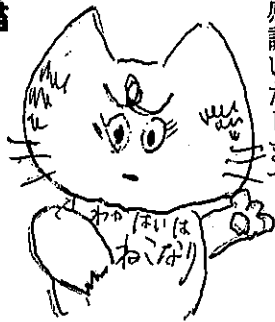


このほか

県内の保健所にお勤めの方が、ご転勤の挨拶と共に書き添えて下さつたお言葉に励まされました。...

大切に片付けすぎて今出せなくなりました感謝いたします。

うちの猫



このところ度々地震だから緊急に避難する様に、といいます。夫が検査入院で留守の私は不安で食卓の下に入ることになりました。ふとみると猫のあることも食卓

の下の椅子のうえにいます。夜は不安なのでベットから布団を居間に持ち込んで寝ようと思えば、あることは来ません。一人で布団のないベットに座って悲しそうにしていますきつと、頼りない飼い主だと嘆いているのでしよう。まるで私の保護者みたいな猫です。少し大きい地震だと数分前にあおん、あおんと知らせます。

あらいす



皆様こんにちは、被災された方々とその地方の皆様方に心からお見舞い申し上げます。

飼い主のツレがいらない生活はあることには耐えられません。別に何もしてくれるわけではありませんが、飼い主の注目はある子に注がれ煩いのです。それと玉男くんはストーカーでそれらから逃げるため、蔵の二階に逃げ込んで休みました。飼い主は半泣きになって、雨に濡れて探していました。頼りない奴です

ゆめサロン

だより

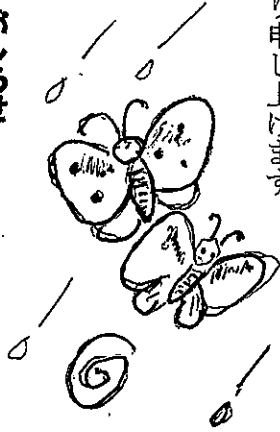
平成 28 年 4 月吉日
から 5 月 1 日
No. 315
吉野町ゆめサロン

雨の四月です。



皆様お元気ですか。
芽吹き始めたと思う間にこの雨で、あたりは新緑に変わろうとしています。熊本地震でこの雨は皆様さぞ大変な思いをしておられることでしょう。一日も早い復興を心からお祈り申し上げます。

おひらき



先日書き落としてしまいましたが、保健師さんが二十八年度のゆめサロンの年間計画を印刷して下さったのですが、その中で八月二十日は保健センターで乳癌、子宮がんの検診が行

なわれるので会場がないからゆめサロンの日を変更するかという提案を受けましたが、一週間前に寄せればお盆と重なるので八月はゆめサロンを休みにしようと思いましたが、どうぞ宜しくお願い致します。

八月のゆめサロンはおやすみです。

九月に元気で会いしましょう。その他の月は、いつも通り第三土曜日に行いましょう。

たけのこ



今年なたけのこがよきによき出てきます。でもこれを自分で採るにはかなりの力がいられます。誰にでもたけのこを上げましょうかと言えど茹でであるのなら欲しいとのこと。たまに喜んで掘りに来られる方一本おいて下さいとも言えず、夫の帰りを待っています。でも、病院だから・・・。



夫が退院



長男が退院を手伝ってから、連休明けからの仕事のため、旅立ちました。さてこれから二人で頑張らなくてはなりません。まずは、二人合わせて半人前の気持ちで前へ進もうと話しているとき、サロン便りをみて居て下さる方からお便り頂きました。

世の中、いい人が幸せになるわけではなく、悪意の塊のような人が人生を謳歌していることもあるでしょう。世の中の法則は、人間の時間では測れない大きなものだと私は思います。

とありました。へこんではかりじゃあいけないんだ。となんだか説教されたようなきもちになり命ある限り努力するかあ、と気持ちを入れ替える私でした。



こんにちは

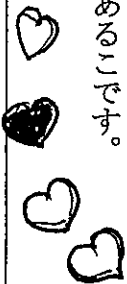
ペットのめりじゃ。



皆様お元気でお過ごしですか。ある子は元気ですがこのところ、淋しい生活の連続でした。

ある子の大好きな、飼い主のツレが益田に入院して、飼い主は毎日、あるこ、おりこうして待っていてね。と行って出かけるのです。飼い主の息子というのも名古屋から帰っていましたがそれが運転する車で出ていきます。たまおくんは毎日来るのですが飼い主が鍵をかけていくので、入ることは出来ません。ある時、飼い主があるこに、「父さん早く帰ってほしい？」

と言ったので、当たり前だよ、と思つて、飼い主の頬を猫パンチしてやりました。今・・・飼い主のツレは退院してきましたが、元気がなく黙ってある子の頭をなでてくれるだけです。早く元気になってほしいと思うあるこです。



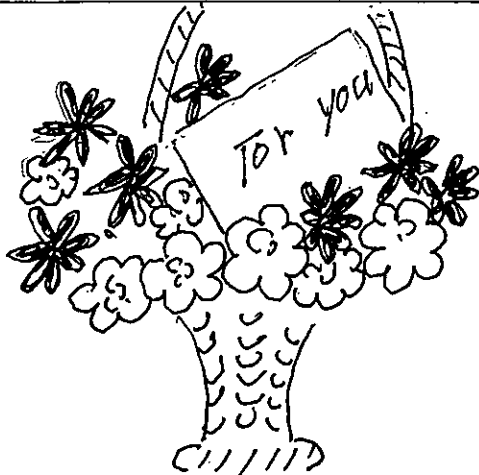
早くも

五月半ばです



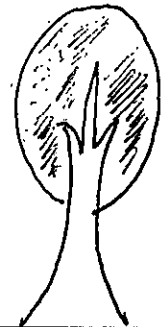
皆様、お変わりなくお過ごしですか。新しい季節と共に感動があり、自分が年若いしていくのは忘れて都合のいいものです。

医療も日進月歩、必ず解決されて苦痛から逃れられるはずです。希望をもつて生きて行きましょう。



投稿

夫が癌



健康診断を受けた夫にまさかの胃がん！まさにながーん！です。もうちよっと早かったら、内視鏡でとれたのだが！とお医者様に言われたけどあとのまつりです。

何も症状はなかったのです。がんってこつちが見つけるまでは正体を見せないらしいのです。腹腔鏡という技法で胃を半分とっていただきました。

これから私の試練です。食事・・・どんなに努力して作っても、夫にはこれを食べなくてはいけないノルマとしかとれないらしく、無表情！車の運転・・・

自動車学校の卒業検定をする教官の横で運転する気分の私です。

「あーつかれた」といえば「あの運転じゃあ疲れるいね」といわれ、黙っていたがいらいらしてみても居たんだなあ。と思いました。でも焦っても仕方がないですしね。



中々現地につかないようなものに乗っているのもつらいだろうが私は今までがん患者でのせてもらっていたのだから上手いわけがないんだと開き直り、運転させてもらう厚かましさをです。

菜園は高菜が私の背丈以上になり鮮やかな黄色の花盛りです。格闘して抜きました。あすっこも花盛り、でも喜んでいけるわけにはいきません。

そんなこんなで私はあらためて健康の有り難さを感じ早期発見の大切さを感じて居ます。今我が家は、テレビの音のみ、猫も遠慮して潜んで居ます。体重が四キロ減ったそうです。まあ体重だけは私のほうが多いんですから頑張らなくてはなりません。



あることです
皆様お元気ですか



あることは元気が有り余って夜に飼い主たちが寝ているとき廊下を走ったり誰もいない部屋を走り回っています。飼い主の方は覚ええず寝ていますが飼い主のツレはそれが邪魔の様です。連休の間飼い主たちの息子というのが帰ってしましたのであることを可愛がってくれました。お札にあるのは小さいネズミをとつてきてやったのです。あることはそんなものは食べません。飼い主はすぐにそのネズミを外に逃がしました。息子は証拠写真をとって、フエースブックにのせました。大分その話題でにぎわったようです。少し前になります。飼主の娘には、野ウサギを取ってきてやりました。その時も携帯で写真をとられました。証拠写真の好きな家族です。



ゆめサロン

だより

平成28年5月22日
No. 57
吉賀町ゆめサロン

五月のゆめサロン



木々の緑が太陽の光を受けてひかり、つばめが忙しく飛び交うこの季節なんかけだるいような気分の日でしたが、メンバーさんと会える楽しみいっぱい、家を出ました。運転は私です。メンバーさんの一人を迎えに行き、大切な命を任せて頂くのですから緊張は並大抵ではありません。

会場に着いて見ますと始まる七分前・・・あせびつしより、いつものように保健師さんが会場の準備をして迎えてくださいました。今回は益田保健所の保健師さんもいらして下さっていました。保健福祉課の課長さんも参加して下さり、賑やかに始まりました。窓から入る光がみんなの笑顔

らしていました。

保健師さんより



今年度も検診が始まるから文書を配布してある。とのことでした。

会の中で



それぞれの人の経過報告を聞く中で改めて検診を受けることの大切さを実感した会でもありました。肺気腫で参加して下さる方も、治らない病気と言われたといいながら、社会の一員としての役をこなして居られて頭がさがります。その後、色んな宗派の本のことや、考え方などを課長さんを中心に話し合った後は、お待ちかねの歌の時間で歌と脳トレを指導していただき、楽しみました。



ゆめサロンの止女(おどめ)

ひとりごとあれこれ



電話がかかってくる来た時、以前は「はい、〇〇でございます。」といっていたが、これはよくないとか。そこで、

朝の場合は「おはようございます。」「す。」

昼の場合は、「こんにちは。」「とか「お暑うございます」とか「お寒うございます。」「とか。

夜は「おんねん」「おんねんはー」私は大きい声を出す。かけた人が「元気がいいねえ。」と感心してくれたり、「体調よさそうねえ。」と安心してくれたり、時には、「あ、おったおった、やっとなかまえた。」とかー

これは耳が悪い私が、大きい声を出すからだと思っている。そう。昔から。(若い時から耳鳴り、難聴、メニエル病の持病もち) おまけに老化が加わって聞きまじがいの多い。それはさておき、最近大人も含めて挨拶、が少

なくなっているように思う。

人生の旅の中で、「お辞儀」とか「挨拶」は人生のパスポートだといわれるのに。

人間関係にとって必要な潤滑油の役をしているように思うのに。

「食べる」「飲む」「話すこと」「この機能をもつ口を有効に、大切に使用していきたいと思う。

◎快食 ◎快談 ◎快笑といこう

またまはよそい有難う



あるこは、お元気ですか。

あるこはこの頃独りぼっちで寂しいです。夕方飼い主が「ある子外に出ておいで」と声をあげました。そのまま忘れられたのです。二時間くらいして飼い主が気付き、慌ててあるこを呼びました。ある子はその時「あるこなんかどうなったっていいんだ。何処かへ行こう」とトボトボと出かけたのですが、飼い主の声にほっとして走って帰りました。サッカーボールの様に転がって...