

みなさん、お元気ですか？！

ももハウスが3ヶ月お休みしています。
みなさんお元気ですか？ 新型コロナウイルス感染の緊急事態宣言が解除されました。

日本では新型コロナウイルスの感染者数は減少傾向にあります。しかし、専門家の話では、秋か冬にかけて大きな第2波、第3波がやってくると言われていています。

また、世界的な規模で1年半から2年は流行が続くと言われていています。まだまだ感染には十分気をつけて行動しないとイケません。

現在、規模を縮小してももハウスを再開する検討をしています。しばらくお待ちください。ももハウスの再開が決まり次第、みなさんにご連絡いたします。

(土屋 教子)

ご自宅を訪問しました

♥ 磯部さんを訪問しました。(吉岡 陽子)

お家に行くと元気に出てこられました。「今年は(コロナの影響で)孫に会えず寂しいです。今はデイサービスでマッサージを受けて元気にいます。早くももハウスが始まり、みなさんに会えることを楽しみに、心待ちにしています！」と笑顔で話されていました。

♥ 小坂さんを訪問しました。(吉岡 陽子)

「今は体操などをしてお家の中でできることをしているので元気で。家族が近くにいるため、不安なく過ごせています。家族にあげるマスクを楽しんで作っています。一日も早く、ももハウスの始まりを待っています。」と話されました。

♥ 長尾さんを訪問しました。(吉岡 陽子)

「外出の機会が少なくなって寂しく思っています。以前のように、ももハウスでお昼ご飯を食べて、みんなと楽しく語りたいです。」と話されました。長尾さんたちもお元気でお過ごしてました。



♥ 内藤さんを訪問しました。(山本 恵)

内藤さんご夫妻にお会いできて、とてもうれしかったです。お二人とも変わらずお元気でした。

内藤さんは、「新型コロナウイルスの感染を防ぐため、外出などを自粛しないとイケないので寂しいです。」「ももハウスが再開されるまで、楽しみに待ちます。ももハウスが再開されたら、時間をかけて何かをゆっくり楽しみたいです。」などと話されていました。

今回おこなった、久しく会えない方への訪問はこれからも続けられたらいいな、と思いました。

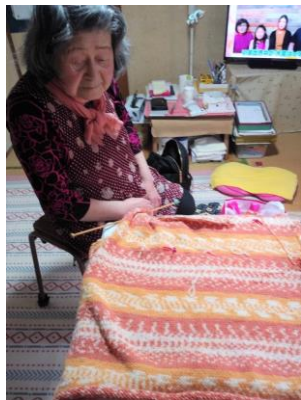
内藤さんとの様子をイラストにしました。



♥ 阿部さんを訪問しました。(平岡 弘美)

お元気で毛糸のセーターを編まれていました。「15年ぶりに、編み方を思い出しながら編んでるのよ。編んでいると、大きすぎたり小さかったりして途中で5回も編みなおしの。ここまで3か月かかったわ!」と話してくださいました。

とても細かい柄の素敵なセーターです! 冬には、着て見せて下さいね!



= 訪問しての感想 = (中塚 志保)

『みんなに会って、おしゃべりしたい!』

コロナウィルス感染拡大のため、活動できない状態が2か月を過ぎました。スタッフは万全の感染予防を心がけ、何名かのお宅に「ももハウス便り」を持って訪問しました。

久しぶりにお会いして、少しの時間ですがお話をすることができました。外出が『自粛』されている中、みなさんは元気に過ごされている様子でした。

デイサービスに通っておられる方もいました。家でお野菜を育てておられる方は、頑張って水やりや手入れをし、お庭の掃除の様子を聞くことができました。なかには、「長い自粛生活で庭の手入れをしつづけた。もうやることはない。」と言われる方もいました。また、折り紙に夢中で取り組まれている方も いらっやいました。

そして皆さんに、困ったことや心配事、要望などを伺いました。

すると…

「みんなに会いたい。

おしゃべりしたい!」の声が聴かれました。皆さん同じ気持ちです。同じように頑張っています。あと少しです。共に頑張りましょうね。



= お便り紹介 =

~新型コロナウイルスについて~

(内田 一子)

私は外出を止めています。まだまだ感染は終わりません。皆さんに会えなくて、本当に本当にさみしいです。つらい気持ちを我慢しています。食料品や日用品については、娘がなんでも買って持って来てくれます。

岡山市内の感染者が(5月11日岡山市発表で)15人に増えているので、私はびっくり。怖いです。外で行う散歩を止め、お家の廊下を使って何度も往復して歩いています。

みなさん、私は元気です。どうぞご安心ください。ももハウスで、みなさんとお会いできる日を楽しみしています。以上。

【ひとくちメモ】



「梅干し」で、疲れ知らずの体に!

6月の時期は梅雨で「ジメジメする」「蒸し暑い」という日が多くなってきます。そこで注意しないといけないことは、「熱中症」です。

熱中症は、7月・8月の夏本番ではなく、6月の梅雨の時期が発症しやすいのです。熱中症の対策として「水分が大事」と言いますが、水分だけでなく、「塩分」をとることも大事です。

1日に、「1~2個の梅干し」を食べることをお勧めします。塩分のとり過ぎにはなりません。ご安心ください。梅干しを食べることで、この梅雨時期は、健康も手に入れることができます!

*梅干し1個に対して塩分は1gもないです。厚生労働省は成人女性は1日当たり7.0g未満、男性は8.0g未満の塩分目標量をあげています。

ファクス(FAX)を送ろう



ももハウス便りの別紙に、クイズと線描きがあります。息抜きに、ちょっと遊んでみませんか!? 送ってくれた人には、何かプレゼントがあるかもしれませんよ。挑戦してみてください。名前を書いて送ってください。応募をお待ちしていま~す!