

新年明けましておめでとう！

新年明けましておめでとうございます
会員みなさまには、健やかな年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

みなさまからの厚いご支援ご協力を頂きながら、ももハウスの運営がされてきています。誠にありがとうございます。

昨年は新型コロナウイルス感染が世界中に猛威をふるい経済や生活に大きな影響を与え、今なお終息が見えない状況です。

ももハウスでは、感染防止をするために3月から5月の3ヶ月間、集まりを中止して6月から再開しました。



しかし、年末から全国的に第3波の感染が拡大してきたため、12月22日からの集まりを再び中止している状況です。

昨年、ももハウスの長期休みを経験したことから、手話でみなさんと自由にコミュニケーションができる場の「ももハウスの重要性」を改めて感じました。みんなと会って、「手話で話しができること。それが『元気の源(みなもと)』である！」とみなさん言われていました。



コロナ感染者が増えるなか、都道府県知事が行う記者会見のすべてに「手話通訳が付く」ようになりました。「電話リレーサービス」や「遠隔手話通訳サービス」の導入がされました。



また研修や会議の場所に行かなくても、オンライン

(インターネットでつなぐこと)で自宅にいながら研修などを受けることができるようになりました。新型コロナの影響で最新の機器や情報発信の仕方がどんどん変化し社会が変わっています。

そこで、最新の情報の獲得が重要です。その最新の情報を確認し、聞こえない人たちの暮らしに活かしていくことが大切です。

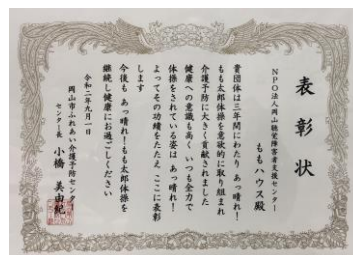
特に、ろう高齢者が地域や社会、また情報から取り残されないように、私たちが情報交換を密に行うことの大切さを感じています。

「朝の来ない夜はない。」「冬は必ず春となる。」新型コロナウイルスは目に見えないため、とても不安がありますが、みなさんと共に困難を乗り越えていきましょう！

(土屋 教子)

= 2020年 出来ごと・ベスト5 =

- 1位. 「あっ晴れもも太郎体操」で表彰！
- 2位. 新しいスタッフが4人加わりました♪
- 3位. 手作りマスクが大人気 470枚以上作る！
*エムエム薬局で販売していただきました
- 4位. 終活(しゅうかつ)の講演♪
～人生の終わり方について考えさせられた
- 5位. 岡南飛行場への見学
～飛行機に乗ったことのない方が多く、一度乗ってみたい、遠くへ旅行をしてみたい…の声が多くあったため



3年にわたり体操を継続し表彰される。介護予防教室に一番よく通われた阿部さんが代表で表彰を受け取りました

≡ 活動の紹介 ≡

(1) 12月29日 「お正月の準備」

午前に有志が集まり年賀状書きや壁面装飾、新年の掛け軸などを作りました。



心を込めて年賀状書き



道行く人にも見えるように



右上の凧の絵柄は丑に



お正月の準備も終わり一休み

(2) 12月20日 「大掃除」

午前に有志が集まり大掃除をしました。



(3) 12月18日 「今年最後のももハウス」

去年は世界中が新型コロナウイルス感染で大変な年でした。そうした中みなさんお元気で、ももハウスに集うことができました！



みなさんよい年越しを♪



美味しいお食事をありがとう

(4) 12月14日 岡山南ふれあいセンター

介護予防教室「地区別懇談会」に参加

あっ晴れもも太郎体操やお口の体操、筋トレや脳トレゲームなどを楽しみました。



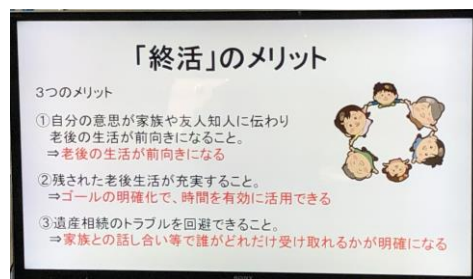
【参加した方の感想】

◇「久しぶりに参加してとても楽しかったです。元気よく1・2・3・V(ブイ)と言って、片足を上げ両手でOKを出す体操がとても楽しかったです。」 *写真の右 (河原安子さん)

◇「楽しかった! 私も1・2・3・V(ブイ)と言って、片足を上げ両手でOKを出す体操が面白かったです。」 (森政照一さん)

(5) 11月27日 講演「終活のすすめ」

午後、弁護士法人「岡山パブリック法律事務所岡山南支所」の先生より「終活のすすめ」を聴きました。終活のメリット(利点)や「エンディングノート」(終活ノート)の使い方などを学びました。たくさんの質問が出ました。関心の高いことが分かりました。



【「終活」のメリット (利点) 3つ】

- ① 老後の生活が前向きになる
- ② 老後の生活が充実する
- ③ 遺産相続のトラブルが避けられる

【「終活」の講演を聴いた感想】

- ◇「エンディングノート(終活ノート)を実際に書いてみたいと思いました。(M子さん)
- ◇「お話を聴いて、将来自分が老いていった時、子どもにたよった方がよいかどうか？考える機会になりました。」(S子さん)
- ◇「今は元気なので、まだ終活は考えられない気がします。もうちょっとしたら、いずれは考えないといけないことと思いました。」(Aさん)
- ◇「とても良い勉強になりました。元気で、健康に生活していて、将来のことを考えるとこれからポチポチと「心の準備」をしていくことが大切だと思いました。」(Nさん)
- ◇「ぜひ終活ノートを買って夫婦で相談して、書いていきたいと思います。二人で頑張って元気に生活したいと思います。」(Uさん)
- ◇「終活ノートを買って、しっかりと書いておきたい。自分が亡くなった時のことや葬式のことを、県外に住む息子に分かるようにしたい。」(Fさん)

(6) 11月27日 「干し柿」を作りました

しぶ柿をたくさん頂きました。皮をむく人、吊す人に分かれてあっという間に作業終了。1ヶ月前に続いて、たくさん干し柿を作りました。甘く食べごろになり、おやつに出すと皆さんは喜んで美味しく頂きました。

また、富有柿をたくさんいただいたので、ももハウスの前で無人販売を行いました。



皮むきも慣れたものです 11/27 店頭販売をしました

(7) 11月10・13・17日 「岡南飛行場」見学

車で8分のところにある岡南飛行場(かつての岡山空港)へ3度に分かれて行きました。小型飛行機やヘリコプターなどがとまっています。初めて飛行場に来た方も多く、大空に舞い上がる小型飛行機を眺めたり、岡山市の「消防ヘリコプターももたろう」が帰還して空中での救助訓練などを見学しました。



飛行機に乗って旅行したい！という声が聞かれました

(8) 11月10日 「ヨーガ」でリフレッシュ

鈴木先生にタオルを使ったヨーガを学びました。体があたたまり肩が軽くなりました。



※ 毎月第2火曜日に「ヨーガ」教室を開催！

≡ 新しいスタッフの紹介！ ≡

1) 山田 幸子 (やまだ さちこ) さん

初めてももハウスの見学に参加させて頂いた時、嬉しい！楽しい！ビックリ！がピッタリでした。長年介護員として仕事をし施設にも行っていましたが、雰囲気はまるで違ってビックリしました。

ももハウスでは、手話で話されていましたが、参加者の皆さんもスタッフも分け隔てなく自然に笑ったり、ゲームを一緒にして競って楽しんだり、また悔しがったり、それがとつても嬉しくて楽しく思いました！みなさんお互いに気にかけて、助け合ったりして、あったかい雰囲気でした。

帰宅して嬉しくて楽しかった様子を子供達に聞かせてあげました。それから引き続き参加し

ています。手話は下手ですが、みなさんこれからもよろしく願いいたします。

2) 三木 博美 (みき ひろみ) さん

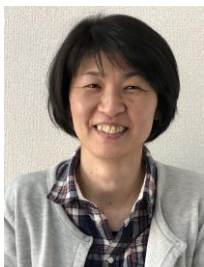
一昨年秋、岡山へ引っ越して来ました。引っ越した先々でたくさんのお会いや様々な出来事がありました。ここ岡山でも、ももハウスでの皆様との新たな出会いを大切にしていきたいです。趣味は、今は韓国ドラマを観ることです!? ろうの友だちの影響で観るようになりました。特にコロナ禍で沈みがちな日々の中、ひとつでも多くの笑顔の花が咲くように頑張ります。よろしく願いいたします。



3) 中川 朱美 (なかがわ あけみ) さん

一昨年、ふれあい公社の岡山市手話学校に入り、手話の勉強を始めました。そこで、講師の坂口先生から「ももハウス」を紹介していただき参加しました。いつも楽しく参加しています。

皆さんとは手話でのコミュニケーションが必要ですが、まだまだ理解できてなく、あたふたする自分がいます。



手話は、慣れないと上達しない、とも言われます。手話で日常会話がスムーズにできるまで、どうか温かく見守って下さい。みなさん、よろしく願いいたします。

4) 佐々木 素子 (ささき もとこ) さん

10月から月2回(午後のみ)参加しています。皆さんが真剣な表情で活動に取り組まれたり、イキイキと楽しそうにお話しをする様子を見させていただきました。

私は手話学習講座で手話を勉強することに少し疲れていました。そうした時に、ももハウスに参加して、「楽しい!」、「上達して会話に加わりたい!」などと思いました。まだ勉強中で上手く手話ができませんが、みなさんの仲間に入れてもらえたら嬉しいです。どうかよろしく願いいたします。

【お知らせ】

「ももハウス」のホームページをご存じですか? 毎月の活動の報告や近況を載せています。載せたい記事がありましたら FAX を下さい。

【豆知識】 「春の七草」について

その年の1年の「無病息災(むびょうそくさい)＝病気をすることなく、健康で元気に暮らすこと」を願って1月7日の朝にお粥(かゆ)にして食べる7つの植物をいいます。また、そのおかゆを七草粥(ななくさがゆ)といいます。お正月の祝膳や祝酒で、弱った胃を休める目的ともいわれます。

古くは平安時代に行われ、室町時代の汁物の原型になったともいわれます。

- ① 芹(せり) ② 薺(なずな) ③ 御形(ごぎょう)
- ④ 繁縷(はこべら) ⑤ 仏の座(ほとけのざ)
- ⑥ 菘(すずな) ⑦ 蘿蔔(すずしろ)

訃報のお知らせ

長年、ももハウスに通われたお二人がご逝去されました。

*磯部 豊茂さん 令和2年10月6日
92歳(昭和2年11月生まれ)

*長尾 信恭さん 令和3年1月7日
97歳(大正13年9月生まれ)

心よりご冥福をお祈り申し上げます。

【編集後記】 昨年はコロナ感染により私たちの生活が大きく変わりました。その中でホッとするニュースが2つありました。ももハウスの出来事で第2位「新しいスタッフが加わったこと」と、第3位「手作りマスクを470枚以上も作り大人気で売れたこと」です。手芸班の方々の努力に感謝です。また新人の方に感謝です。英語で新人を Fresh フレッシュ。新鮮、生き生きしているの意味です。慣れないので失敗はつきもの。失敗は成功のもと。失敗を恐れずチャレンジしてほしいです。私も初心忘れずチャレンジしていく年にしたいと思っています。(土屋 基巳)