

# つながり方もいろいろ

直接会うことができなくても、人とのつながりは大切にしたい。できることから始めてみませんか？

## 電話でつながる



会話することは「誰かとつながっている」という安心感につながります。

「お元気ですか？」

あなたの一言で元気になる方がいるかも。



## 手紙でつながる



せわしない日々の中で手紙をもらうのはうれしいもの。字を書くのが苦手な人は絵手紙や気に入った絵葉書で、今はやりの消しゴムハンコを自作してみても楽しいかもしれませんね。

## メールやLINEなどでつながる

情報通信機器はどうも苦手という方もメールやLINEだと記録が残るメリットも。災害時にも多く活用されたそうなので、この機会に少しずつ慣れていくのもいいですね。



# 新型コロナの影響で コミュカフェ開催できず

皆様いかがお過ごしですか？ 地域の方が世代を超えて交流できる場所として、『コミュニケーションカフェ木洩れびの家』がようやく地域の方に知られてきた矢先、新型コロナウィルスの猛威が全世界を襲いました。私たちは目に見えないウィルスとの戦いを余儀なくされ、「3密を避ける生活を求められました。感染リスクがある中での『コミュカフェ』は様々な観点から開催が難しく、2月を最後にいまだ再開の目途がたっていない状況です。皆さんとお会いする機会が無くなり、残念な気持ちでいっぱいです。

す。今後しばらくはこのコミュニケーション通信を通して皆様とつながっていきたく思います。扱ってほしい話題や企画などがありましたら遠慮なくご連絡下さい。

## 施設や病院も新しいスタイルで

感染防止対策として北海道スタイルが定着してきましたが、慈啓会においても、ご利用者に安心して生活して頂けるよう、様々な感染対策を行ってきました。ここで施設や病院で

取り組んでいる新スタイルのポイントをご紹介します。

# コミュニケーションカフェ 木洩れびの家の通信

# 脳トレ クロスワード

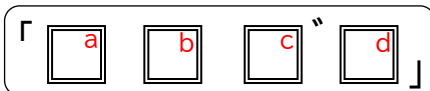
問題:  に入る文字を組み合わせてできる言葉は？

|    |   |     |    |      |
|----|---|-----|----|------|
| 1  |   | 2 d | 3  | 4    |
|    |   | 5   |    |      |
| 6  |   |     | 7  | b    |
|    |   | 8   |    |      |
|    | 9 |     | 10 | 11 c |
| 12 | a |     |    |      |

### タテの鍵

- 豊作や疫病を予言する江戸の妖怪です
- 技術向上を和製英語で言う？
- 今年一番売れたアニメ映画『○○○の刃』
- 石や煉瓦で作った、煮炊きするための設備
- これを張って魚を捕まえます
- 小さな力で大きな物を動かす原理

### 答え:



### ヨコの鍵

- 北海道では冬でもストーブの前で食べます
- 海のミルクと言われています
- カイコの繭で作ります
- キンキンに冷やして飲むと美味しい！
- コロナで気が減入りますが、○○を入れてがんばりましょう
- いい匂いの癒し系グッズといえば？
- おさえつける力のこと
- 河川等の岸沿いに土で高く築くもの
- プロとアマチュアの間

質問

- ①近況を教えてください。
- ②アフターコロナで何がしたいですか？



教えて！  
緊急アンケート

# 皆さんの近況と アフターコロナでやりたい事

コミュニティカフェを開催できなくなってから間もなく1年。どんな風に過ごされていたのか気になって、聞いてみました。



- ① ・散歩が一日のスタート。・読んだ本の中で気に入った所を書き出し、又読んでみる。・ウイズコロナで10ヵ月引き籠り。友人知人に絵葉書で近況をお知らせしています。
- ② ・茶道を楽しみたい。・北大の落研を聞きたい。・皆さんの面白い体験、変わった体験お聞きしたい。 Y.T. 女性



- ① 春からの自粛から日ごろ中々できなかった事、スケッチを沢山しました。生まれ故郷(中標津、弟子屈)を65年振りに訪れました。確かにそこに生活していた証拠が数多くあり、記憶が薄れないうち、体力がまだあるうちに訪ねる事ができて大変嬉しかったです。
- ② 自粛期間は大変楽しんだので、自分の楽しみを持ちつつ人様のお役に立ちたいと思います。 A.W. 女性



- ① 初夏に山小屋を造り、趣味の仲間と交流をはかっています。お友達の輪も広がり自然と遊んでいます。山遊びのお陰で体重が10kg減になり喜んでいます。う77
- ② 山小屋でカフェをやってみたい(笑) Y.I. 女性



- ① 毎日8歳と2歳の孫(女の子)と楽しくお買い物ごっこをしています。笑って生活することを心がけています。
- ② みんなでゆっくり温泉に行ったり、ご飯を食べたいです。ペンネーム：のびた君 女性



- ① 一昨年録音した歌手が人生の最後のCDを残したいとの意向で、20年間の実績を8枚のディスクに編集。(自身の)引っ越しと重なり忙しい夏を過ごしました。一昨年の録音がYouTubeにアップされており、(録音：原幸男の文字がありました)引っ越しでバラバラになったディスクを整理中で毎日音楽三昧です。
- ② 早くコロナが収束しないとコンサートが開けない。当然録音の依頼が無くなる。そのうちに歳をとりすぎて出来なくなる(もっともっといい録音をしたい) Y.H. 男性





- ① 朝寝坊、夜更かしで自宅でのラジオ体操を休みがちです。せめてと毎日30分の散歩を心掛けています。主人の入院と検査で忙しかったです。大晦日は3家族で集まる予定でしたが、できなくなり淋しいお正月となりそうです。
- ② 子供、孫たちと賑やかに会食がしたいです。いつもの仲間とお茶飲みもしたいです。「木洩れびの家」で自然食品に関する勉強会をしてみたいです。 T.K. 女性

- ① スマホのゲームアプリ、特に将棋にハマっています。AIはとても強くて、中央図書館から将棋の教科書を借りて勉強しています。
- ② 町内会の麻雀同好会活動、老人クラブの麻雀・カラオケ同好会活動。将棋で人間と対決したい。マスク無し生活（これは無理のような）。 H.S. 男性



- ① 30年近く趣味でしていた刺繍の材料が沢山あって、少しでも整理しようと手を動かしています。
- ② ・お友達とおしゃべりランチ。(木洩れびでもしていましたが)・毎年のように行っていた東京の妹夫婦との旅行。 F.M. 女性

- ① ・コロナ肥満の解消に1日6000歩・・・あくまで目標値です。  
・ネット図書館「えあ草紙」で読書を・・・久生十欄がイネ!  
・これから駅伝シーズン・・・高校・実業団・箱根・全国など
- ② ・中断しているヨーロッパ旅行の再開・・・フェルメールを訪ねてオランダ・ベルギー方面へ・離れている家族と美味しいご飯を食べたいネ K.T. 女性



- ① スイーツ作りで気分転換をしています。
- ② ・父と一緒に入院している母に会いたいです。・友達と会っていっぱいおしゃべりしたいです。・コミュニティカフェの再開を願っています。 Y.I. 女性

- ① ・手作りマスク、国産マスク、夏マスク…新素材を見つける度にお試ししたくなるマスク生活。(もしかして)楽しんでる?きりが無い。  
・季刊誌の中の漢字つめクロスワード。案外集中。一日じゃ解けず、3日はかかる。知らない字、意味の分からない字。若い時、勉強してないんだなあと気付いて今から勉強。  
・散歩の途中の葉っぱをパシャリ。お花をパシャリ。ゆっくりな時間だからできる1人遊び。お気に入り写真は外出できない母に届けて。  
・ご近所さんから励ましお便り届き嬉しい。絵手紙返信を心掛ける。  
・その他、書き込むほどに何かをしているということもなく、静かな日常。繕い物をしたり、プランター菜園をしたり。習ったお茶、復習もせず。皆とやることが励みなのかも。
- ② 外食しながらの友人とのおしゃべり。デパートへ出掛けてお買い物。集まりや再会出来て、皆と顔を合わせたい。  
ペンネーム：Y・Y・ガヤガヤ

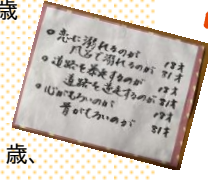




おうち時間を楽しもう！

おうち時間、皆さんはどんなことをして過ごしていますか？ このコーナーではおうち時間を楽しんで過ごすアイデアをご紹介します。

今回ご紹介するのは、ボランティアの谷口さんがお友達に渡している手作りカードです。『笑点』の大喜利で出されたお題への回答の中で、お気に入りの筆ペンで書き出して渡しているということなんです。もらった方も思わず笑ってしまういいアイデアですね。



笑点大喜利 『18歳と81歳の違い』

- ・心がもろいのが18歳、骨がもろいのが81歳
- ・ドキドキが止まらないのが18歳、動悸が止まらないのが81歳
- ・偏差値が気になる18歳、血糖値が気になる81歳
- ・まだ何も知らないのが18歳、もう何も覚えていないのが81歳
- ・自分を探している18歳、皆が自分を探している81歳

地元 トピックス 藻岩山ロープウェイ 初日の出特別運行中止

例年1月1日は藻岩山ロープウェイ「初日の出特別運行」が実施されていましたが、昨今の状況を踏まえ2021年は中止になるそうです。それに伴い営業時間も変更になっていますので、年末年始に施設利用を予定されていた方はホームページ等でご確認ください。



あのアイドルは今…

今年2月のカフェ開催まで、その愛らしい姿で大人の皆さんを魅了していたKちゃん。今どんな姿になっているのかととても気になりますよね？ 慈啓会OGであるHママが、なんと今年度から慈啓会特養に事務員として復帰しているので、Kちゃんの近影を送ってもらいました！



最後に会ったときはやっとつかまり立ちをしていました

自分で歩いて、お着替えもできるようになりました！（一部要介助）

クロスワードの答え

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| □ | ■ | □ | △ | ▽ | ◇ |
| △ | ▽ | ◇ | □ | ■ | ◇ |
| ■ | ◇ | □ | △ | ▽ | ◇ |
| ▽ | ◇ | □ | △ | ▽ | ◇ |
| ◇ | □ | △ | ▽ | ◇ | □ |

答えは「△▽◇」でした！

コミュニティカフェスタッフの近況

コロナ禍、私たちスタッフの休日の過ごし方、少しだけ教えちゃいます。

飲み会が減ってしまったこともあり、休日で車に乗らない日は昼食を取りながら少しお酒を飲むという習慣がついてしまいました。その後の家事も頑張れるんですね～。

カフェでのユーモアのあるお話や笑い声が恋しいです。皆さん体調に気を付けてお過ごし下さい。

瀬川



出不精の私は、早々におうち時間を楽しむ事に舵を切りました。

夏の休日はベランダでランチ。寒くなってからは韓国ドラマハマっています。第4次韓流ブーム世代の子供たちとの会話が増えました。皆さんと笑顔でお会いできるよう、表情筋鍛えておきます(笑)



熊谷

今年の6月頃より、1日1万歩を目標に自宅の周りの散歩を開始しました。始めは5千歩も歩くとはどくたびれていましたが、今は気が付くと8千～9千歩になっています。この調子で冬も継続したいのですが…。そろそろ遠くにでも、小さな光が見える1年になると良いですね。



道林

<発行>

社会福祉法人 札幌慈啓会 法人本部

〒064-0941 札幌市中央区旭ヶ丘5丁目6-51

[TEL]011-561-8291 [FAX] 011-561-8298

ホームページ <https://www.sapporojikeikai.or.jp>

コミュニティカフェのお知らせも掲載中♪



札幌慈啓会

検索