ひまわり通信

発行者　責任者　一紙
日下博　任和幸
編集責任　馬場田
季刊発行

コロナ禍に負けるな！

会長　日下　博和

人間に限らず、すべての生き物に時間は平等であると、「ひまわり通信」に投稿をしていた。

寿命を決定する要素だけは、雑多で平等ではないようです。ネット情報によると、2月中旬ごろに武漢でコロナ禍が発生し、僅か二ヶ月後の四月には世界中に蔓延、わが国でも三密、（密接・密集・密閉）に注意をするよう徹底した広報でコロナ禍の蔓延防止を図ってはいるが、七都府県に緊急事態法が出される状況にまで草原の野火のように広がりを見せています。

福島県は東日本大震災・原発事故・季節外れの大水害と災難が絶えません。

「白河の関」でせめてコロナ禍の侵入だけは止めて欲しいと思っていたが、福島県内でも四十余人の感染者が出てしまいました。

ある評論家は「目に見えない相手（忍者）との戦いは出会わないことが一番」と言っておりましたが、人口密集の七都府県が対策に苦労をしている一方、日本一広い面積と過疎化が始まってい岩手県は、数少ないコロナ感染者ゼロ、川柳に「コロナ禍は口が入口口出口」を見つけましたが、福島県の場合は、同じ様に目に見えない相手、人間が拡散の媒体である、コロナ菌よりも始末に悪い、防ぐことが困難な（忍者）が十年経過をした現在も居座っています。

忍者の名は「風評」です。防ぐことが困難な理由は、川柳風「風評は耳から入り口に出る」やはり、コロン禍より風評禍の方が終息させるのが難しい。

格言に「人の口に戸は立てられぬ」です。

中途障がい者の自助・共助組織の「郡山ひまわりの会」の設立、三年目の定期総会を開催する予定でしたが、行政からの要請もあり「文書決定」方式で、この窮状に対応することにしました。

私たち会員は、「自分のことは自分で 余力があれば他人の為に」「一病消息を目指します」「おしゃべりと笑いは副作用のない良薬」「独りぼっちを避け、教育（今日行くところあり）と教養（今日用事がある）前を向く」等々、障害者であることを忘れないで目の前の事象に対処、全てはリハビリの課題であると、「ゆっくりリズム」です。

日頃、応援を頂く皆様の「ご健康・ご活躍」を御祈念申し上げます。

郡山のむかし話し　危ない危ない

中田町　熊耳　イサ

昔、あるところに、金持ちの家と貧乏の家二軒隣り合わせであったけど。

貧乏の家は、正直者で一生懸命稼ぐんだが、貧しい暮らしをしていだが、毎晩、その家に、夜中の二時頃になっと、化け物が出るんだど、隣の金持ちの家では、隣りの貧乏者の家さ、毎日化け者が出っと、「面白いごと～面白いごと」と笑っていだ。

ところが、その化け物は、何を言っていたかと言うと、貧乏者の家の廻りを、「アブナイ、アブナイ」って言って、三周廻って、何処かさ行っちまう。

その家の親父が、度胸きめて、その化け物を見届けてやっぺと思って、隠れで見でいたら、案の定、その晩も現わっちぇ、その化け物の正体は、白装束、白髪の老婆で、いつものように、「アブナイ、アブナイ」と言って、三回廻って居なぐなっちまったど。

親父は、あしたの晩は、どこさ引っ込むが見届でやっべと、後をつけて行って見たらば、その婆さんは、「アブナイ、アブナイ」と言えながら、山越え野を越え、大きな池に行って、そのまんま池ん中さ入ってしまうので、親父は、「危ない、危ない」と言って、婆さんをつかまえで助けようどしたら、その婆さんは大（でっ）かい袋に変ってしまったので、その袋を担いで、家帰って来て見だら、袋の中から金貨がザクザク出て来て、大金持ちになったんだど。」　そして、隣の金持ちどんより、大（でっ）けい家造り、隣の金持ちの家より、大けい家建でて、長い間「貧乏だ、貧乏だ」と馬鹿にしらっちぇいたのが、大金持ちになって、一生安楽に暮らしたんださ。

♪正直は一生の宝♪

民話を通して、郡山駅構内の民話茶屋、各地の福祉施設、公民館、集会場で《語り部》としてボランテァをしています。

【語り部】の着物を着ると、タイムスリップして民話の世界に誘ってくれます。

お孫さんと一緒に
聞いてくださいね
～ほんじゃまたない～

秋場　春代

新型コロナウイルス発生状況（福島県）

判明日・年代・性別	市町村	人数
3/8・70代・男、4/14・60代・男、4/16・10代・男、4/17・30代・男、4/18・50代・男、4/18・10代・女、4/19・30代・男、5/3・60代・女、5/3・20代・男	いわき市	15人
3/14・70代・女、4/7・50代・男、4/10・20代・女、4/4・70代・男、4/8・50代・男、5/6・60代・男	郡山市	7人

判明日・年代・性別	市町村	人数
5/8・30代・男	郡山市	
3/31・70代・男、4/1・70代・女、4/7・50代・男、4/7・40代・男、3/31・20代・女、4/7・30代・男、4/8・40代・男、4/12・10未満・男、4/19・60代・男、4/24・60代・女、4/29・10代・男、4/30・20代・男、4/11・40代・男、4/18・50代・女、4/22・30代・女、4/28・80代・女、4/29・50代・男、4/8・20代・男、4/7・40代・女、4/7・40代・男	福島市	19人
4/1・50代・男、4/3・30代・女、4/4・50代・女、4/4・20代・男、4/2・70代・女、4/8・30代・男、4/17・50代・男、4/18・80代・女、4/25・60代・男、4/25・20代・男、4/18・50代・男、4/18・60代・女、4/16・60代・男、4/4・20代・男、4/4・50代・男、4/2・70代・女、5/2・60代・男	南相馬市	15人
4/2・10代・女、4/5・30代・男、4/7・40代・女、4/7・50代・女、4/7・50代・男、4/9・30代・男	須賀川市	7人

季節を楽しく快適に過ごしたい

病気を予防するための生活とは

病気は本人に肉体的な苦痛を与えるばかりでなく、精神的な苦しみも与えます。又病気をすることは本人だけの問題ではなく、家族に対しても精神的、あるいは経済的な苦痛を与え、職場や地域社会にも大きな迷惑をかける事があります。ですから、病気はかかってから治すのでなく、かからないようにすることが依り大切なのです。

4/4・20代・男	矢吹町	1人
4/9・20代・男、4/10・60代・男	二本松市	2人
4/9・50代・男、4/10・50代・女、4/16・50代・女、4/16・50代・男、4/19・40代・男、4/20・60代・男、4/26・50代・女、4/20・60代・女、4/16・50代・男、4/15・50代・男、4/16・50代・女	本宮市	10人
4/16・30代・女、5/5・10未満・女	田村市	2人
4/16・50代・男	広野町	1人
4/16・50代・女	大玉村	1人
5/3・90代・女	古殿町	1人

ズバリ健康

生活習慣やライフスタイルは病気と密接な関係があります。

食生活、喫煙や飲酒過労や精神的なストレス、運動をしない生活習慣など、どれをとっても病気と密接に関連していることは想像に難くありません。

このようなライフスタイルや生活習慣に関連した疾病のことを最近では『生活習慣病』と呼ぶようになりました。

これまでは成人になって増加してくる病気、例えば『ガン、脳血管疾患、心疾患』などを『成人病』と呼び、その早期発見・早期治療に重点が置かれてきましたが、こうした成人病の発症や進行には個人の生活習慣が深く関与していることが明らかとなり、『成人病』という響きが逆に加齢後の病気という印象で受け止められがちであるという理由から、行政用語と用いられています。

健康作りのための生活習慣・ライフスタイル、生活習慣予防のための生活を考えて見ました。

■ 健康と食事 ■

人間は毎日成長し、組織の修復をし、又体温を保ち、呼吸をし、血液を循環させて新陳代謝等を行っています。

このためにエネルギーが必要ですが、このエネルギーは全て食物から補給されます。

もし何らかの理由で食事が摂れなくなった場合、新陳代謝らを維持するのに最低限必要なエネルギーは、既に体に蓄積されている脂肪から補います。

このために体は痩せていきます。

発展途上国の飢餓のニュースからも知られるように、栄養不足は死に繋がります。

また栄養状態が悪い場合には、病気にかかっても重傷になり、なかなか治りません。

一方、先進国ではこれと全く反対のことが起きています。

我が国も、押しも押されもせぬ先進国です。

先進国では栄養失調よりも、食事の摂りすぎや栄養のかたよりによる肥満、糖尿病、高脂血症などが問題となっています。

そしてこれらは動脈硬化や高血圧、さらには心臓病や脳血管障害などの生活習慣病の原因となります。

このように、食事と栄養の間には密接な関係があり、今後我が国では食事が益々大きな健康上の問題となることは十分予測されます。

普段から食事して体力をつけると共に、栄養の摂りすぎによる疾病の予防に気をつけた食事が必要となります。

■ エネルギー源としての栄養素 ■

力や体温のもとがエネルギーです。

私達は、何もしないで寝ているだけでも体重1kg当たり一時間で約一キロカロリーのエネルギーを消費しています。

体重50kgとすると一日で1200キロカロリーです。この生命を維持するために最低必要なエネルギーのことを基礎代謝といいます。

身体を動かすと更にエネルギーが必要となります。普通は一日に2000kgカロリー位は必要です。食事がとれない場合は、体の成分である脂質や筋肉のたんぱく質を分解して、エネルギーとして使います。

P3に続く

なにも食べないとやせて弱って来るのはこのためです。
また逆に食事をとりすぎると、余分なエネルギーは脂質として蓄えられます。肥満は体の脂質が多すぎる状態です。
エネルギー源となる栄養素は、炭水化物と資質とたん白質の3つです。
それぞれ1gで4.9Kカロリーのエネルギーになります。脂質は1g当たりのエネルギー産生量が高いので、脂質の多い食事は量が少ないにもかかわらず、高エネルギーとなり、腹持ちが良く、また肥満の原因ともなります。
昔の日本人の食事は、そのエネルギー源の大部分を炭水化物から補ていましたが、戦後食生活の欧米化と共に、たんぱく質や脂質の摂るがふえ、あらたに欧米型の肥満や栄養過多に基づく疾病の出現が問題となってきました。

特に、肉の脂肪やバター、卵や生クリームなどはコレステロールに富んでおり、血液中のコレステロールを上昇させ、動脈硬化、ひいては心筋梗塞などの冠状動脈疾患を引き起こす原因になります。

逆に、植物性の油（サラダ油や天ぷら油など）は血清コレステロールを低下させる作用がありますし、イワシやサンマなどの青魚の油はコレストロールを下げるのみでなく、心筋梗塞や脳血栓の原因である血管内での血栓の形成を防ぐ作用があることが証明されています。
　砂糖もでんぷんもすべて炭水化物です。中でも砂糖やはちみつなどの甘い糖は、吸収が早く、疲れた時などには早く元気を回復しますが、必要のないときに食べ過ぎると、肥満や糖尿病の原因となります。
また吸収早い糖は、食欲失わせます。

日本人は古くから米を主食として来ましたから、今でも欧米人ほど脂質の摂りすぎにはなっていませんが、食生活の欧米化によって次第に脂質中心の食事に変わりつつあり、その意味でもこれ以上米の消費を減らしてはならないところまで来ています。
　たんぱく質はエネルギー源にもなりますが、体の主要な構成成分であり、毎日その一部が分解されるので、それを補わなければなりません。たんぱく質の必要量は1日体重当たり1.2gです。たんぱく質には、体成分になりやすい質の良いものと、逆にあまり体成分に利用されないものがあります。
卵をはじめとする動物性たんぱく質は良質のたんぱく質です。
いっぽう、穀物や野菜のたんぱく質はあまり質がよくありません。エネルギー源としては利用されますが、体成分を補う、あるいは成長を助けるという意味ではあまり重要ではありませんので、たんぱく摂取に関しては必ず良質の動物性たんぱく質を一緒に食べる必要があります。

P4に続く

『自己実現』

相手を説得したいと思っても
理詰めやましてや指導や教育で説得しようとしてもかえてって逆効果です。説得に有効なのは私がずっと行ってきた『非指示カンセリング』が一番ですので紹介します。『カウンセリング』と聞くと、よく、カンセリング化粧品等と言うように『指導やアドバイス』と思っている方がとても多いようです。しかし私の言うカウンセリングとは具体的に『助ける』ことでなく『寄り添う』ことなのです。
例えば会社の資金繰りの問題で苦しんでいるとします。相談機関では、借入方法や支援者を探す手立てをアドバイスするでしょう。でもそれで問題は解決するでしょうか。様々な原因で資金繰りが大変なわけで、大元の原因の解決は難しいでしょう。金策が解決しても、また新たな問題が浮上するに違いありません。
実は問題は、お金そのものではなく、そのことに依っての不安や焦りが『苦しい』のではないでしょうか…。ですから、金策という直接の問題の解決ではなく、安心感が持てばよいのでしょう。具体的に指導アドバイスされると本人は強要されたように感じて反発されることは多くあります。
自分の意志で選択できれば、どんな状態におかれても勇気が得られるでしょうし、解決策に立ち向かう力も沸き、結果、解決できるに違いありません。
その状態に至らしめるのが私が言ってきたカウンセリングです。
作家遠藤周作氏が「痛みとか苦しみをを自分一人だけで抱え込んで、他の人にわかって貰えないという孤独感の中にあると時に、その人の痛みや苦しみは2倍にも3倍にもなる…」と言っておられました。
世の中で理解してくれる人がたった一人いるだけで、生きられる…のです。理解できなくともいいから、話を『そうなの』『つらいね』『苦しいね』と言って共感を持って聞いてもらえるだけで落ち着くものです。
カウンセリングの基本は自己への理解を深める事で『自己実現』していく事です。
技法Ⅰ『愛容』→共感を持って心から寄り添って聞く。相談者の自尊心の回復を支援することです。
『明確化』→本人の思いや状況の明確化繰り返す中で自分の言った言葉にふと自分の抱えている問題点と解決策にきずきます。指示や意見アドバイス、評価は禁物です。クライアント（来談者）をありのままに受け入れることです。
（例えば、「人を傷けたい」の言葉に「何でそんなことを言うの」とか「それはいけない考えだ」等、制止するのでは無く「そう、傷つけたいのなぜそんな気持ちなるんだろうね」とか「傷けたいほどつらいんだね何でだろうね」といった具合にありのままの姿を評価や価値判断をすることなく受け入れ、かえしてあげることが大切です）かと言ってよくすぐ「わかるよ」を連発人がいますが人の気持ちなどそう簡単に共感出来るものではありませんので軽率な言動だと思います。
充分に気持ちをはき出し言葉で、それを鏡に映すように繰り返されることで自分の意思に気づき解決策を見つけます。

藤田 光夫

ズバリ健康

▼栄養のバランス▲

まず、偏った食事や大食はいけません。カロリーの摂すぎによる肥満は、特に中年の女性に多く見られます。またアメリカにおいては肥満と心臓病が日本に比べてはるかに多いのですが、これは動物性脂肪の摂すぎによる高脂血症が冠状動脈疾患の原因として重要な要因だからです。最近では、アメリカでも食生活に対する反省が盛んですが、これによってアメリカの心臓病は確実に減少しました。コレステロールの多い動物性脂肪や卵などの摂すぎに注意し、いろいろな食品群を組み合わせて栄養のバランスのとれた食事を、規則正しい時間にとることが必要です。

▼塩分の摂すぎは高血圧のもと▲

高血圧の原因の一つに、塩分の摂すぎがあります。昔に比べればはるかにましにはなりましたが、未だそれでも日本人は一日12～13ｇの塩分を摂つています～これは明らかに摂すぎです。厚生労働省では一日10ｇ以下にするよう薦めています。

『塩分を減ら方法としては』

一、佃煮、梅干し、塩魚、塩辛い漬物、インスタント食品などを控える。
二、食卓塩の追加、かけじょうゆをしない。
三、みそ汁の量を控え、麺類の汁は飲まない。
四、ハム、ソーセージなどの加工保存食品を摂りすぎない。
五、酸味や香辛料を利用して減塩する。
などがあげられます。

『動物性脂肪を控える』

動物性脂肪を控えることも重要です。バターやラードなどには飽和脂肪酸が多く含まれ、血中のコレステロールを上昇させます。血清コレステロールが高い人にすすめられる食品は、魚類、大豆製品、脂肪の少ない肉、脱脂粉乳、植物油などです。

『糖分を控える』

糖質の摂りすぎは肥満に繋がり、また糖尿病の原因ともなります。例えば、コーラやジュース類に結構量の糖分が含まれていますし、また添加物による害の危険もあります。

『骨の老化を防ぐ食事』

歯や骨の老化には個体差が激しいのですが、食生活としてはまずたんぱく質とカルシウムが不足しないような食生活をすることが重要です。その意味でも牛乳は大変優れた食品です。

『健康づくりのための食生活指針』

厚生労働省では、健康運動習慣普及び推進事業の一環として食生活を通しての健康づくりを推奨してきました。昭和60年には「健康づくりのための食生活指針」を発表し、さらに平成2年度には個々人の特性に応じた実践しやすい食生活の基本的な考え方を示しています。

☆出入りの自由な会員のお部屋☆

ひまわり通信は、様々な行事に参加出来ない会員との絆を強くする季刊紙です～雑談のお部屋ですので気軽に寄稿お願いします。

四知識

群雄割拠（ぐんゆうかっきょ）	数多く英雄がそれぞれの拠点で勢力を張り、それぞれ対立して争う
軽挙妄動（けいきょもうどう）	軽はずみな行動をする
軽佻浮薄（けいちょうふはく）	言動が軽はずみであさはかなこと
月下氷人（げっかひょうじん）	男女の縁を取り持つ人。仲人のこと。・
喧々囂々（けんけんごうごう）	多くの人が口やかましく騒ぎ立てる。
言行一致（げんこういっち）	言っていることと実際の行動とが同じである
乾坤一擲（げんこういってき）	運命をかけていちばちかの大勝負をする
捲土重来（けんどちょうらい）	転じて、一度失敗した者が再起する事
堅忍不抜（けんにんふばつ）	どんな困難にもじっとこらえて心のぐらつかないこと
権謀術数（けんぼうじゅっすう）	種々の計略をめぐらすこと
絢爛豪華（けんらんごうか）	きらきら輝いて華やかなこと

■ことわざ■

光陰矢の如し	月日や時間はあっという間に過ぎてしまう
蜘蛛の子を散らす	大勢の人が四方八方に逃げていく様子
攻撃は最大の防御	自ら敵に攻めて行く事は、敵の攻撃から防ぐこと繋がる
郷に入って郷に従え	知らない土地に行ったら、そこの場所のやり方や習慣、風習に従うのが良い
虎穴に入らずんば虎子を得ず	多少危険なことを冒してでも覚悟がなければ大きな成果は得られない
好事魔多し	物事がうまくいってるときは、邪魔者や妨害することが起こったりするものだ
弘法筆を選ばず	本当の名人は使う道具のえり好みなどはしないということ
転がる石に苔は生えない	常に積極的に行動する人は、生き生きとしている
転んでもただは起きない	失敗してもそれを利用して、さらに利益を得ようとする
子をもって知る親の恩	親に対しての感謝の気持ちは、実際に自分が子供を持って初めてわかるものだ
知らぬが仏	知れば気になってしまうことだけど、知らないために心配もなく平気でいる様子

おしぼりアート

簡単楽しい《おしぼりアート》今回ご紹介するのは

「ウシ」の作り方

①両端から丸める

②手前を少し広げて、向こうへ折る

③２本の棒をぐいっと折る

④だんだんウシらしくなってきた

⑤形を整のえてモウできた

「ブタ」の作り方

①おしぼりを三角に折る

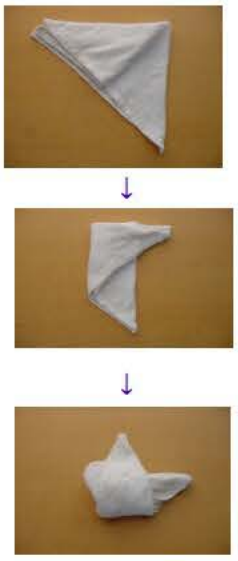
②さらに半分折る

③中にある一つの角を左上に移動させ

④左上に角が３つある状態にする

⑤３つの角を右へ折る

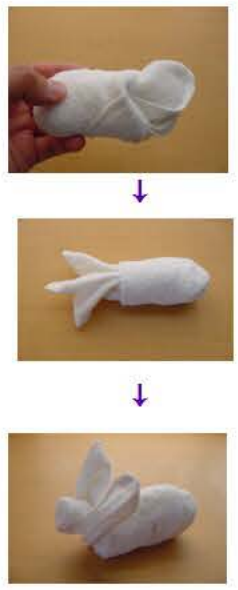
⑥下の一枚の角で全体をくるんと巻いて



⑦ふちに差し止める

⑧三つの角の真ん中を丸くし、量サイドを立てれば

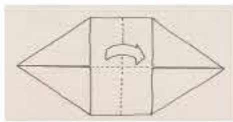
⑨「おしぼりブタ」の完成１



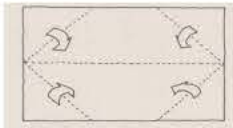
作って遊んで

紙鉄砲

材料と道具
Ａ４の紙または新聞の折り込み広告・手

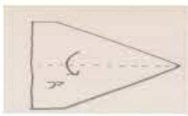


大きくできた三角形を合わせるように半分折る



半分は折って中心線を作り、四隅を中心線に合わせて三角に折る

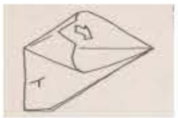
手前の重なった部分折る



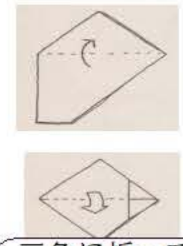
上半分を手前に折り、垂直に立てる

下の部分もアと同じように折る

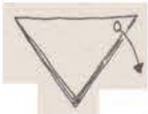
イと同じように折る



立てて袋状になった部分を、つぶすように折る



三角に折ってできあがり



矢印の部分を持って思い切り振る

大きな音がする紙を探そう

頭の体操

空白のところに１～８迄て数字を入れて下さい。
(遊び方は縦・横・斜全て1～8迄の数字入れます)

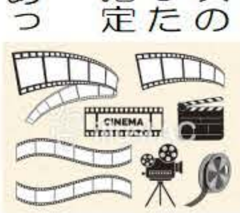
			5		4	6	
6		8				3	
3		1		4			
7							
							7
			8		6		2
	1				7		5
	6	5		1			

０～９迄て空白のところに数字を入れて下さい。
(遊び方は右方と同じです)

				4		6	5		
			8		4		7		
7	3	9			0		2		
4				0	9			3	
	4	0	2			9			1
9			6			3	0	4	
	7			9	6				0
		4		6			8	9	2
		1		2		0			
		6	4		8				

		2		0		7		8	
		6		8			9	3	
			4	1			6		
			2			0		1	
7	6	1							3
3							0	7	4
	0		1			5			
		8			0	3			
	5	3			7		1		
	8		7		5		3		

ある映画館で私が切符を買おうとして、二千円窓口に出したら、指定席ですかと聞れた。ところが私の次の人は私と同様、二千円を出したのだが、切符売りは黙って指定席券を出してきた。そこにはちゃんとした理屈があったのだが、それは何か？



私は1,500万円の家を二割引きで買った。この家を友人に見せたところ、買値の二割高で譲ってくれと言うので、今までの恩もあるので譲ることにした。私はこの取引で一体いくら損したか、それとも儲けたか？

定期総会資料議案の承認についてのご報告

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、31年度の定期総会を中止して、書面により承認の可否を受ける方法とさせて頂きました。

その回収結果についてご報告いたします。

会員数―21名　回収数―15名

過半数を超えましたので議案は成立されたことをご報告申し上げます。

会長　日下　博和

◆「郡山ひまわりの会」規約

第六号議案一部追加

（2）会則の改廃に関する事項。

要旨◎『郡山ひまわりの会』の開催の際に会員が自主的に車両を提供し会員の送迎をした場合、一回一人当たり300円（タクシー初乗り料金50%以内とします。

◎会員が交流を図る目的で、県内各地に出かけるための車両借上げ助成費用として、一回につき最大1,500円（10ｋ／L換算で100ｋｍ以内）を助成します。

◎助成は一グループ2回位／年までとします。

◆前号でご紹介しました【公益信託うつくしま基金】からの助成金を受けて令和二年度の重点活動について協議をした結果。

一、緊急時の連絡網の確立について。

二、地域別連絡網の整備とグループ分け。

三、ひまわり通信の充実と部数の増加

四、ノートパソコンの貸し出し規定について夫々の方針について結論を得ました。

◆一、二、の項目について、緊急時連絡網の確立は従来の事務局一括連絡方針を改め東西南北の方部区割りをして事務局にて立案。

案

一、メールアドレスの方は問題ないがショートメール、ガラケイ、固定電話は電話で連絡。

二、地域別の送迎と連絡は担当者が行う

■ノートパソコンを貸し出す■

『公益信託うつくしま基金』の助成金を受けて会員個々がパソコン操作を習得のために自前の機器がなくても各種講座に参加することが出来るように又、各種CDを装着する事で少しでも趣味や知識の幅を広げられるよう貸し出し専用のノートPC・準備しました「郡山ひまわりの会」会員であれば事務局に申し込むことで借りることが出来ますが『郡山市障害者福祉センター』に保管をお願いしていますので、詳しくは事務局に問い合わせをお願いいたします。

【ノートパソコン&プリンターの使用について】

ノートパソコン&プリンターの使用は「郡山ひまわりの会」の備品であるので大切に使用すること。

①『ひまわり通信』と案内、連絡等をする場合、専用のノートパソコンを使用する。

②使用する時は、事前に備付けの用紙に詳細を明記して事務局に申し込む。（パソコン、携帯電話でも可）

③事務局は、「郡山市障害者福祉センター」に申し込む。

④使用者は団体名、名前を述べて福祉センターて貸室の鍵を貰う。

⑤ノートパソコン一台は会員であれば、無料で利用することができ、使い方に限りありませんが、個人情報等を保存すると危険ですので消却して頂きます。

⑥部屋、備品等は整理整頓して原状に復す。

⑦所定の場所以外で火気を使用したり、喫煙をしない。

⑧風紀、秩序を乱す行為はしない。

⑨その他の時は、職員の指示に従う。

⑩部屋の鍵を閉めて福祉センターに返す。

使　用　届

使用番号		備考
使用場所		
使用者		
使用目的		
使用人数		
使用日時	年日時～時迄	

会　長―日下 博和
副会長―秋場 春代、三浦 孝幸
会　計―馬場田 幸一
会計監査―渡辺 晃吉、西村 竜也
事務局―馬場田 幸一（事務局長）
　　高椋 カツヨ（事務局副長）
組織担当―高椋 カツヨ（組織担当部長）
　　藤田 光夫（組織担当副部長）
行事担当―深山 俊彦（行事担当部長）

一年間よろしくお願いいたします。

ありがとうございました

◎馬場田幸一さんから葉書20枚頂きました

編集後記

新型コロナウイルス「緊急事態宣言」が39県で五月十四日に解除されました。三密を厳守してクラスターに充分注意して下さい。

今、ネット上で話題になっています。

新型コロナウイルスの影響で大切な人と会えないつらさや未来～の希望「しばらくは、離れて暮らす『コ』と『ロ』と『ナ』つぎ逢う時は『君』と言う字になります。

この機関誌は様々な行事に参加交流の意思があっても、事情があって参加できない会員の皆様に、少しでも組織の行事や活動内容を知って頂き、また、紙面に登場して頂く事で、会員同士が気軽に参加交流をして頂ける組織の拡大のツールとして四季に【ひまわり通信】を発刊しております。

会員の皆さんの出入りの自由なお部屋です～近況をご家族の代筆でもよろしいです。

【ひまわり通信】は必ず共感する事がありますので、寄稿をお待ちいたしております。

編集人

尚、配布月の前月二十日まで寄稿をお願い致します。

【ひまわり通信】発刊予定日

一、3月10日　二、6月10日

三、9月10日　四、12月10日