



「交流ハガキ活動」
激励、近況、提案の便り相次ぐ

コロナ感染が続かなかお願いした「交流ハガキ活動」にこれまで二〇名の方からお便りが届きました。生前お世話になったとご遺族お二人からもいただきました。コロナ禍での①暮らし②会への要望とともに会への温かい励ましのお言葉も。お便り全文を紹介したいのですが、紙面の都合上挨拶等は省略し①②に関わる内容を中心に以下掲載します。文章の短縮や記者の苗字の頭文字のみ表記(早稲田地域外は地名も)したことをご了承下さい。引き続き意見等お待ちしております。★①外出を控え食事に気をつけている。コロナウツになりそう、なっている。②ウォーキング等屋外で行える行事などにこの時期でこそ取り組んでほしい。室内でも人数、換気に気

を付ければ行事など出る。★①高齢でもあるため読書等に時間をあてている。②友の会の活動、最高とされている。バス旅行、平和の集い、クリスマス会等は続くことが大切。幅広い参加者「素晴らしい」。一つだけお願い。ウォーキングは「健脚者組」「お楽しみ組」等に(能力?)別にして頂けたら。通院が少ないため6・22の講演会等に気付かず残念。

★①疲れたなと思つてふと鏡を見ると、とてもつまらなそうな顔。以前笑いの講座で「作り笑いでも良い。頬を上げて笑顔に」と言われたことを思い出し、口角を上げてみた。するとなんだか一寸心も明るくなった。笑いは免疫力を体内につけるとも言われているので思い出しては口角を上げるようにしている。せめてものコロナ対策に。②暑さ対策に以前文江先生が「甘酒が良い」とふれあい便りに書いていた。少し詳しく知りたい F★ウォーキングの会に行ってみたい

と思うが乗り物が心配で仲々行けない。早く日常が取り戻せる日を祈るばかり。この現代社会に病院に入ることが出来ずに家で看とり亡くなつていく方がいるという社会に疑問を持つ。 多摩市 S



友の会会員から届いたハガキ

★日頃は手洗いというが等気をつけて生活。今月中に二回目のワクチン接種が終わり一安心だが、続けて予防はしていく。友の会には一度も参加していないが、今後は興味のある行事に参加したい。バス旅行で有名なところを見学したり、おいしい地域の食事が出来たらいい。ワクチン接種者だけでバス旅行を企画していただけならと思っている。 H★川柳の会に行っている。人数限定で「おしゃべり会」も続けては、必ず

参加を条件に募集して。良い考えは無理、コロナ終了を待つのみ。ワクチンではなく治療薬の完成を待とう。 草加市 H★作業所で働いている。趣味は、絵手紙やアクリルタワシやはり絵。なかなかイベントに参加できない。女性の友の会の方ぜひお友達になつて。友達がすくないので。仲良くなつたとしたらお茶か何かしたい。クリニックふれあい早稲田のスタツフに大変お世話になつている。これをきっかけにぜひ交流したい。 T

★交流はがき活動とてもいいアイデアです。旅行に行つたり友だちと会うなどができなくなり、最近やつているのは手紙やハガキ書き。シーズン毎に切手が出るとつい買いたくなり旅行先でも土地の切手を買って値上げ前の切手が沢山たまつてしまった。便箋や封筒も買つてしまい、気軽に話せるように書き、出している。季節の絵ハガキ、切手を選んで自己満足。相手も気軽に読んでもくれるとうれしい。クイズに出すときは切手を何枚も付け足し六三円にしている。 N (次頁に続く)。

久しぶり ウォーキング

六月二十七日、懸念された天気はウォーキングに最適の曇り空。二〇名弱の参加で荒木常務の検温検査、大塚先生指導のストレッチ体操の後、北側の常盤道方面に向け元気に出発。小人数のため二班に分けず、全員で間隔をとって歩く。協立病院先では完成間近の新流山三郷橋を見ることができた。



今回は江戸川のサイクリングコース下の河川敷の緑の中をウォーク



折り返し点で先に到着していた方と合流。みんなそろって記念撮影

「交流流ハガキ活動」一面の続き

★オリンピックのためならなりふりかまわぬ内閣と都知事、国民にだけ

犠牲を強いている。自粛自粛で体力も気力も萎えてしまう。政府のいうことばかり聞いていないで自主防衛をしなくてはと思う。会でもウォーキングやウクレレの練習再開など始まっている。コロナが落ちついたら、クリスマス会やバスハイクなど交流できることを楽しみにしている。自分を救うのは自分自身、家族、周囲の人たちなのですね。K

★毎日一回、必ず面白くなくても大きな声で笑うことにしている。笑う門には福来たる。ある集会でやった納豆のふたを利用したちよつとした飾り物作りにはまり、知人にあげている。ハガキを無駄にしたくないと、暮らしの模様を書いた。S

★いつもお世話になっていきます。毎号楽しみにしています。O

★今の状況を掴み分かり易い文章と読みやすい文字で心配りに感謝。コロナに右往左往しながら予防接種予約に我さきとパソコンや電話を掛けまくり何とあさましい自分があるのだろうか。予約の仕方もあると手厚い細やかな配慮が出来ないのか 幸房 Y (未掲載分は次号)

『読んでみよう』(9) ¥640

『できない脳ほど自信過剰』朝日文庫 池谷裕二著 2021年3月30日刊

『週刊朝日』に『パテカトルの万脳葉』

(パテカトルはメキシコのアステカ文明の酒と薬の神)と言うコラムを九年近く連載する若き脳科学者の最新の本です。彼は一九七〇生まれで〇二年に、当時、『海馬』(注)と言う本を糸井重里(四八生まれの売れっ子クリエイター)と対談本を出し、脳の役目の易しい解説書として話題沸騰しベストセラーになった。以来、脳に関する研究と啓蒙をして多くの本を書いている。この本はそのコラムを選別して二八篇のエッセイ集にしたもので脳科学の最新の情報が判り易く読めます。項目で「失敗する方が脳は学ぶ」「散歩は記憶力を高める」「ヒトは一人では生きられない」は成るほどと思えます。

私が特に気になった項目「iPS細胞に心は宿るか？」を紹介しましょう。今や話題のiPS細胞の持つ可能性は計り知れないものがあり、腸・肝臓・目と言った臓器の部分再生に成功し、更にこれらの臓器より遥かに複雑

な「脳」を試験管の中で培養した様で、果たしてこの脳に「心」は々と、ヒトの根幹係る大きな問題になりそうです。遺伝子の組み換えと同様に。この著者も問題提起をしています。そして巻末のおよそ科学とは縁の遠い、しいたけ、と言う占い師との対談が面白い。「コロナ禍」の諸問題の話題が語られているのが印象的で考えさせられます。(注)海馬は脳の中の各種の役割の一つの非常に重要な部位。久々湊 記

友の会の行事など

平和写真展 原水禁大会スーム視聴

87(土)10:00~12時 ラポルタにて

ウクレレ&フラダンスショー

87(土)13時~文化会館小ホール

「ウクレレサークルふれあい」が14時

35分と16時の二回、各20分出演

おしゃべりサロン

104(土)13時半~ラポルタにて

ウォーキング 103(日)8時半

クリニックふれあい前集合

交流ハガキ」での提案を実施。健脚組

とお楽しみ組の二組に分けます

チャリティーコンサート

109(土)13時~文化会館大ホール