

昨年の一文字

君 (コ ロ ナを組み合わせて→君)
どこにも行けず、君のことばかりを
考えて、気にしていた。

走 コロナに負けないで走っていく。

笑 笑顔で明るく暮らしたい。

変 コロナ禍で生活が一変した。

乱 平穏な日々が突然乱れ、辛い年
だった。心身ともに乱れ・・・

悲 夫とその一歳上の兄が 1 か月後
に死去。そしてやっとできたばかりの友人を。半年の間に 3 人亡く
した。

頭(脳) 亡夫の認知症初期症状によく
似た行動をとるようになった
自分にショックを受けること
が多くなった。

恐(怖) マスクの顔、顔、顔
物に触るのが怖い

忍 コロナウィルスと同時に家族の不幸
があり、孫子と共に忍耐の年だった。

忍(耐) 平穏な生活が戻るように祈る。

耐 痛みに耐え、寒さに耐え、暑さ
に耐え、コロナに耐え・・・

耐 会いたい人に会えず、行きたいと
ころに行けずの一年だった。

災 一生の中で一度は大きな災いに遭
うと聞いたことがある。今まで生き
てきた中で一番辛い一年だった。

今年の抱負など

日々自分らしく暮らせれば最高。一日一回、大声で笑えれば。
コロナ禍が終息し平穏な日常を取り戻したい。心身ともに普通の生活ができれば・・・
安心して旅行したい。
80代の仲間入り。急激な衰えにならぬよう一日一日自覚して生活するようにしたい。
おしゃれをしたい、口紅を付けたい、服を着て出かけたい。
明るく歌いたい。
教えて！ 断捨離した方、コツと方法を！

平穏無事という平凡な生活の大切さをコロナによって知らされました。
新型コロナウイルス感染拡大により、仕事を奪われ、住まいや食にも事欠く状況に追い込まれた人々の多さに
胸が痛みます。私たち一人ひとりにできることは？それぞれの立場で考えていきたいと思っています。
カフェ再開までの道のりは未だ考えられませんが、生活リズムを崩さずにお元気で！



1月に首都圏を中心に発令された緊急事態宣言が3月7日まで延長されました。
外出自粛やマスクの着用、3密回避、手洗い、うがい、換気など、私たちの努力が
実り、ここ数日は新規感染者の減少が報道され愛川町も感染者0の日が見られます。
ほっと一息つけるように感じますが、気を緩めずにもう少し辛抱したいと思います。
さて、今回は皆さんからのアンケート回答を中心にお届けします。

新年のご挨拶アンケート

年末年始の過ごし方

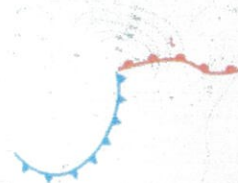
- *初めての一人正月。子供から送られたご馳走と日本酒で、遠い昔を懐かしむ。
- *暮に転倒、指骨折、箸も雑巾も持てずに諦めた。
- *孫たちとの賑やかな正月はなく、静かな新年になった。
- *いつもの会食もなく、静かな寂しい新年だった。
- *静かすぎて暇を持て余した。公園の凧揚げを見て、懐かしさを感じた。
- *元気で変わりなく、正月を迎えることができた。
- *息子たちとはステイホームで平常と変わりなく過ぎた。
- *二人で過ごす静かな正月だった。
- *大学生の孫がオンライン授業でどこにいても同じとやってきた。久しぶりに簡
単なお節を作って重箱に詰め、賑やかに新年を迎えた。
- *寂しくて悲しくても令和3年の1月1日の朝はきた。
- *地元小学校の教頭から3年生に「地元で伝わる祭囃子について」授業の依頼が
あり、その準備をしている。

紙上 認知症予防カフェ



今日はなんの日？ 2がつ16にち

天気図記念日 1883年(明16)
ドイツの気象学者エルウィン・クリッピンングの指導により、日本全国に11箇所設置された測候所のデータを江戸城本丸跡に設置された東京気象台で集計し、天気図にして印刷新橋と横浜に掲示したが、内容が専門的で一般には認知されなかった。



寒天記念日 2005年(平17) 長野県寒天加工業協同組合制定
NHKテレビためしてガッテンで取り上げられて寒天ブームに。



- ・食物繊維が約80%以上と豊富
- ・お腹に たまりやすい
- ・血糖値の上昇を緩やかにする
- ・血圧を下げる効果も期待できる など、食べ合わせや食べ方によってはダイエットや健康面での効果が期待できる食物と紹介された。

お茶の時間 ～ 干し芋づくり ～

さつまいの美味しい季節です。焼き芋の思い出がある人も多い事でしょう。私の子どもの頃は庭で落ち葉を燃やして中に入れて焼きました。たき火に石を入れて焼き、学校に行く時に新聞紙に包んでカイロの代わりにした事も思い出します。

さつまいは安納芋など種類もさまざまですが、主人の作るあまり甘くもない、ホクホクでもないさつまいもスイートポテトなどにすると美味しくいただけます(笑)

子どもが小さかった5年以上前になりますが、さつまいを蒸かして皮を剥き、潰してお砂糖や牛乳を入れて練り芋あんを作り、餃子の皮で包み油で揚げておやつにしました。

コロナ禍で家にいる時間が多くなりました。さつまいを使ってお菓子を作ってみるのも良いですね。一番簡単なのは蒸かして皮を剥き、さいてザルにのせ、天日に干して干し芋！

天気が良く乾燥した日が続く時を選ぶと上手く出来上がるのでは…自分で作れば絶対美味しい！



～ 志田山ケアマネ 山崎 さんより～

寒さに負けない、新型コロナに負けない免疫についてご提案

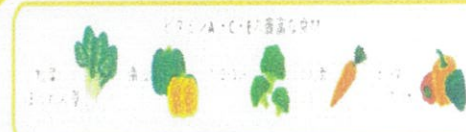
免疫力を高める習慣

- ・適度な運動
- ・ポジティブな思考
- ・体を温めること
- ・食事
 - ・ビタミンA・C・E
 - ・良質のたんぱく質
- ・少量のアルコール

- ・加齢
- ・激しすぎる運動
- ・睡眠不足
- ・精神的ストレス
- ・ネガティブな思考
- ・不活動
- ・昼夜逆転
- ・過度のアルコール

免疫力を下げる習慣

*免疫細胞を増やすために体を温めるたんぱく質を摂取
*免疫細胞を活性化するためビタミンを多く摂取する



あれっ？って思った方正解です!!
結局はよく食べ良く寝て太陽の日差し浴びて散歩するこれにつきます(笑)

免疫細胞の60~70%は腸内に存在しているといわれるほど、腸内環境を整えることが免疫力をUPさせるカギとなります

唄いましょう!!

今月は元気の出る歌を探してみました。皆さんご自身の応援歌は何でしょうか？
私は寒い時期、学校へ自転車を走らせながら口ずさんだこの歌を思い出しました。
1962年に吉永小百合、和田弘とマヒナスターズの歌った「寒い朝」です。

三 北風吹きぬく 寒い朝も
野こえ山こえ 来る来る春は
いじけていないで 手に手を取って
望みに胸を元気に張ってああ
北風の中に呼ぼうよ春を
北風の中に呼ぼうよ春を

二 北風吹きぬく 寒い朝も
若い小鳥は 飛び立つ空へ
幸せ求めて 摘みゆくバラの
さす刺今は忘れて強くああ
北風の中に待とうよ春を
北風の中に待とうよ春を

一 北風吹きぬく 寒い朝も
心ひとつで 暖かくなる
清らかに咲いた 可憐な花を
みどりの髪にかざして今日もああ
北風の中に聞こうよ春を
北風の中に聞こうよ春を

寒い朝

作詞 佐伯孝夫
作曲 吉田正

おうち de コグニサイズ

「あんたがたどこさ」
「肥後さ」
「肥後どこさ」...



足踏みをしながら「あんたがたどこさ」を大きな声で歌います

「さ」の時の動き



さあ、今回の「おうちdeコグニサイズ」は肥後の手まり歌♪あんたがたどこさ♪を歌いながら、体を動かしてみましよう？

- ※椅子に座って♪あんたがたどこさ♪を歌いながら、足踏みをします。
- ※歌詞中の「さ」の部分では鞆を足下にくぐらせる替わりに①両手をあたま→②両手をかた→③両手をひざ→④両手で拍手の動きを順番に行います。
- ※さて、問題です。最後の♪食ってさ♪の「さ」では何番の動きになるでしょうか？



- ※動きに慣れてしまっても物足りなくなってしまうたら、「さ」の時の動きを④→③→②→①のように順番を変えてやってみましよう。
- ※バランス能力や足腰に自信のある方は立った姿勢でその場足踏みや歩きながらやってみましよう。