

東広島南支部だより

～コロナについて～

コロナ自粛時の様子

子どもは、親が共働きのため、朝は10時くらいまで寝て、晩が寝られないために遅くまで起きていました。

早く寝るようになっても、布団の中でゴロゴロ。

しかし、何日も続くとイライラしているのかおこりっぽくなっていました。

遅く起きるので、telして起こしていました。 星星

宿題はたくさんでていました。 一Y・N一



コロナ禍の中で

あけてくれてもコロナのニュースのない日はない。これほど外出禁止(?)、マスクなど不慣れな生活はとてもつらい。

しかし、人間の勝手極まりない環境破壊がまねいた罰(結果)と知ると実にその一人として申しわけない気持ちで耐えるしかない。

ワクチンが出来ても又新たなコロナ菌に悩む事だろう。共生が大事だ。 一Y・S一

コロナ生活について(負けないで！！)

自粛期間中は、子供や友達とも会えず淋しい日々を送っていました。落込んで仕方がないので一日の予定表を作りました。(時間を決めて行動する)

- ① ラジオ体操(毎日)
- ② 好きな読書
- ③ 五・七・五で句を作る
- ④ マスク作り
- ⑤ 料理(おいしい物を作って食べる)
- ⑥ 外歩き(週2回40分)



予定を立てて行動すると、一日が早く楽しく過ごすことが出来ました。 一ちびまるこ一

マスクを作ろう！！

～6/10(水) ふれあい喫茶～

講師：住田信子



コロナ禍の影響で、3月から中止で久々の再開でした。3密に気を付けながら、住田さんの分かり易いテキパキした指導の下、材料に不織布とキッチンペーパーを使い、ひもはストッキングを代用してマスクを作りました。マスク着用してみると、代用のストッキングが、心地好いステキなマスクに仕上がりました。

住田さんありがとうございました。楽しいひととなりました。

組合員センターで、10名参加(桐原)

第61回通常総代会に出席しました。

6月13日(土)コロナ感染防止のため約1時間に縮小して開催されました。

2020年度方針の一つに、組合員の自主的活動として、健康づくり、居場所づくりを位置づけています。

南支部では班活動として、身体を動かす、食べる、おしゃべり、ハイキング、歌うこと、ものづくり…など。びっくりする事やナルホドと納得する毎日。本年も一人一人が学び、そして昨日よりも今日が、さらに明日が一層意欲的になるよう活動しましょう。 (安佐南区 佐東公民館にて H)



班会には気持ちよく
マスクをして集まります。

＜お問い合わせ先＞

東広島組合員センター **TEL/FAX** (082) 423-5994

東広島南支部(花岡) **TEL** (082) 425-0905
広島医療生活協同組合健康まちづくりセンター(中島) **TEL** (082) 879-8124 **FAX** (082) 879-8182

—梅ジャムを作ってみました—

材料： 黄色梅 1K 砂糖 1K

- ① 冷凍庫で24時間以上凍らせる
- ② レンジで2分解凍
- ③ 梅に穴を開け梅だけ中火で煮る
- ④ 砂糖半分鍋に入れ中火で煮る。種を取る
- ⑤ 残りの砂糖を入れアツを取り 20分くらい煮すぎない
- ⑥ 消毒した瓶に入れる。冷蔵庫で2ヶ月くらい保存出来る。 (A・M)



けんこうチャレンジ2020

○7月～10月のうち30日間または60日間

○チャレンジ①～⑯のうち1個か2個選ぶ

今年は30名をめざします。(報告書は11月末まで)

がんばってみよう 早起きと体重記録はよかった

散歩しながら「あいうべ」を

<これから予定>

- ・百歳体操 ①(10-11) ②(13:30-14:30)
7/3 7/10 7/17 7/31 8/7(金)
- ・ピンポン ①(10-11:30) ②(13:30-15)
7/2 7/16 8/6(木)
- ・三味線 (13-14) 7/13 7/27(月)
- ・囲碁同好会 (14:30-15:30) 7/13(月)
- ・ふれあい喫茶(10-11:30) 7/8(水) **おりがみ**
- ・新聞ちぎり絵(13:30-15:30) 7/14 8/11(火)
- ・フラダンス (14-15) 7/9(木)
- ・折り紙グループ (14-16) 7/16(木)
- ・マンドリンでうたおう(14-15:30) 7/21(火)
- ・スマートクラブは連休のためお休みです
- ・にこにこマージャン(10-11:30) 7/15(水)
- ・楽しい一品料理(10-12) 7/25(土)

「ピーツの塩コブあえ他」

