

かみかみしんぶん



第93号(令和3年2月)

地域活動支援センター

かみかみ

遠野市中央通り5-31(ちょボラ)

TEL:0198-63-3535

夜22時頃、毛鉤を巻いた後に高揚した気持ちを抑えるため、私はホットコーヒーを飲む。非常識といわれるかもしれないが、気持ちを静めるためには自分にとって一番良いと思っている。医師からは、眠る3時間前には食事を済ませ、それ以降は、お茶やコーヒーは控えたほうが良いと言われている。しかし、毛鉤を巻いた後の程好い疲労感のためか、コーヒーを飲んで眠れないということはない。疲労感が自然と眠りに導いてくれるのだろう。眠れぬ人は、軽い運動などで程好い疲労感を感じてみては？(喫茶の片隅から)

1月行事の報告など



みずき飾り



6日(水)3名が参加しました。午前中に会議室で“みずき団子づくり”を行い、午後に飾りつけをしました。緑や黄色、ピンク、白といった色とりどりの団子と小判や米俵、宝船やタイなどのめでたい飾りと小判や米俵、宝船やタイなどのめでたい飾りを家内安全、五穀豊穰、無病息災…みんなに幸せが訪れますように…という願いを込めて、飾りました。

とても素敵なみずき飾りができました。



初詣に行ってきました

10日(日)、4名が参加し初詣に行ってきました。年末からの雪の影響で市内一面が銀世界。そんな中、ちょボラ近くの南部神社へ歩いて向かいました。当初、本殿までは登らない予定でしたが、希望者のみ上まで登ることに。雪道に悪戦苦闘しながらも登りきり、無事に年始のお参りをしてきました。



お弁当屋食会



24日(土)4名が参加し、ほっともつと弁当を注文して昼食会を行いました。定番のメニューから新メニューまで、いろいろなお弁当が並びました。喫茶スタッフの濱田さんから温かい汁と美味しいデザートの違いがあり、みなさん大満足でした。また、食後にはメンバーが持参したコーヒーを喫茶スタッフの加藤さんと一緒にペーパーフィルターを使って丁寧に淹れてくれました。飲みやすく、とっても美味しかったです。コーヒーの香りに包まれた、ゆったりとした午後の一時になりました。



井戸端サミット



9日(土)、7名が参加しました。テーマは“年末年始の過ごし方と新年の抱負”。年末年始は、外出は控えて家で過ごした方が多かったようです。年末に降った雪の影響も大きかったようでした。新年の抱負は、「趣味を極める」「仕事を頑張る」「運動を再開する」「無理はしない」など、いろいろな意見が出ていました。自分のペースで取り組みましょう。