

カフェレター



2022年1月24日発行
発行:たかみや人権福祉センター
☎・FAX57-1330

新しい年が始まりました。

皆さん、今年もどうぞよろしくお願ひいたします。年明け早々、いきなりでしたね、オミクロン株の急増。えっ、広島県が？という感じで驚きましたが、安芸高田市においても感染者が増え続けています。今年も、マスク、手洗い、三密の回避、徹底しないとイケませんね。人権福祉センターも、市の方針に従い、1月31日まで、教室や団体様の利用をお休みにさせていただいております。ご不自由をおかけしますが、ご了承ください。(困りごと相談は受け付けております)

私たちは、コロナに感染しないようにすること、そして、感染した人への誹謗中傷、差別的な言動を決してしないことをしっかり啓発して参ります。

さて、年の初めと言え、何か、目標を立てる様なことを皆さんはされませんか？今年、こんな年にしよう、これを頑張ろう、みたいな。私は、目標を立てて出来たためしがないから、結構むなしなのですが、今年、還暦なので、ちょっと特別感を持っています。なんか頑張ってみようと思っています。

還暦と言え、子ども達に、「お祝いは、東京ディズニーランドに行きたいので、しっかりお金貯めといてね！」と、1年ほど前から、熱い思いを伝えていたのですが、(お母さん、還暦のお祝いは何がいい？なんて一度も聞かれたことはないのですが)なんか東京まで行くのが面倒になってきて、子どもからも「コロナで東京行けないでしょ！しかも、人込み、やばいでしょ！」とけん制されるし、だんだん熱が冷めてきて、別のことを考えることにしました。「ポケ防止のために」とか、「寝たきりにならないために」と言う言葉は、子ども達の心に結構響くんですよね〜。足腰を鍛えるために、電動アシスト自転車ほしいな〜とか試してみようかな。

マスク、手洗い、ソーシャルディスタンス、あめちゃん

コロナウイルスをはじめ、様々なウイルス感染、心配ですよ。ウイルス感染の第一歩は、お口の中だそうで、唾液をたくさん出すことで、ウイルスが体内に入りにくくなると、いつかのテレビで言っていました。マスクをしていて、口の中が潤っていると思ってしまうよ。ところが、マスクをしていると口呼吸をしてしまいがちで、お口の乾燥につながってしまうそうです。皆さんは、唾液をたくさん出す方法、何を思い浮かべますか？梅干しやレモン……



いきなり唾がいっぱい出てきましたが、テレビでは、**あめ**をなめるのが良いと言っていました。かまずに、舌の上をころころころがすと良いそうです。1日3個くらい。できれば、ノンシュガーで、シトラス系の香りのものがお勧めとのことです。簡単に出来そうなことですね。

ちなみに、大阪のおばちゃんがいつもカバンに「あめちゃん」を入れて持ち歩いている話は有名ですが、あれは理にかなっている、という落ちがありました。あしからず。



冷えが こたえますー



ほんと、寒いですよ。

年齢のせい、東北の寒さが身に堪えるようになってきました。冷えは万病のもとと言いますが、何かと体調が悪くなったりします。私の場合は、寝るときに足先が冷たいと、眠れない、何度もトイレに起きる、で、とてもつらく、なので、お風呂でしっかり温まって、布団に入るようにしています。ポカポカでとても幸せな時間となります。以前は、モコモコの靴下をはいて寝床に入っていたのですが、これはダメだそうです。足の裏から熱を放出させないといけないそうで、でないと余計に冷えるそうです。

そして、足首を温めるのがよくて、レッグウォーマーを履いて寝るのは良いそうですよ。

また、最近、強力な肌着「ヒートテック」、が結構人気ですが、皆さんは、ご利用されたりしてますか？綿素材じゃないので、賛否両論ありますが、とても温かいです。で、夜寝るとき、このヒートテックを着て寝ていたのですが、これもダメだそうです。汗をかいて、その汗が逆に身体を冷やしてしまうそうです。

いつからか、体温が35度台になってしまっていて、筋肉量が少なくなったことも原因の一つだと言われたので、筋肉量を意識した生活をしなければなりません。若いころから山歩きが好きで、よく山に行っていたのですが、最近は、家の階段を上がるだけで息苦しくなるので、また、山に登れるように鍛えたいですね。自転車でしまなみ海道を駆け抜けるという夢もあるのですが……。いずれも足鍛えないとだめですね……。

「コロナがある社会」を考えます

まちかどカフェは、みんなの居場所、行き場所をつくりたいと思い始めました。

イメージしていたのは、昭和の時代、神戸で青春してた頃に、一息つきによく行った喫茶店。友達とワイワイしたこともあったし、一人でたそがれてコーヒーを飲むことも、マスターと語り合うことも。高宮にもそんな場所があったらいいな、という思いが出発点でした。ただ、本格的な喫茶店は出来ないの、誰でもが訪れやすい場所、と言うのを目標に企画をしてみました。誰が来てもよくて、一人でだって来れて、好きな時間に来て、好きな時間に帰って、だって喫茶店だから。なので、おいでになる方の名前もお聞きしなくて、そんな感じでやってきました。

5年間続けてきた中で、多くの課題にも直面して、「男性の方は、怖くてここに近寄れない」とか、「手が痛くて、小物づくりが出来ないので来にくい」とか、「交通手段が無いので来れない」他にも色々、考えないといけないことにたくさんぶち当たりました。そんな折に「コロナ感染症のある社会」の到来。戸惑いで、思考停止の時間を長くとってしまいましたが、コロナ禍以前と同じことをしようと思っただけは、いつまでたっても前へ進めないの、**「コロナがある社会」**のやり方を考えて行こうとしています。まちかどカフェを始めた頃と同様、何が正しいのか、どうすれば良いのか、全然分からないのですが、とりあえず、何かやろうと思っていますので、また、ご案内をさせていただきます。皆様からのご意見もいつもお待ちしております。

まちかどカフェ
スタッフ一同