

コロナに負けるな！ 子供たち！



特定非営利活動法人 あいあいネット神戸
代表理事 木村 由巳子

令和3年4月25日から5月11日が期限となっていた緊急事態宣言が延長され、新型コロナウイルスの感染「第4波」で医療が逼迫しています。昨年に続くこの不自由な日常生活も、命の危険が目の前にちらつく災害時レベルとなりました。ワクチンのスムーズな接種が進めば、助かる命もあるのにと歯がゆい思いです。

自粛を続けている「デコイチを守る会」は、4月末に子供達へのメッセージとして、譲っていただいた棒鯉のぼりを飾り付けました。「コロナに負けるな！子供たちの健やかな成長を願って、青い空を泳いでくれます様に。」との思いです。

喫茶店もミニデイの昼食もサロンのイベントも全部中止しています。

1日も早く、和気あいあいと美味しい食事を楽しみながら談笑ができる時が来ますように！と祈る毎日です。

-

マスクの中のお口がキケン！！

歯科衛生士 梶原 恵子

2019年12月に発生した新型コロナ感染症は猛威をふるい、私たちの暮らしも一変してしまいました。

新しい生活様式でのお口の機能は衰えていませんか？三密回避と手洗い、マスク生活にも慣れてきました。そこで、マスクの中のお口はどうなっているのでしょうか。

今これを読んで下さっているあなた、マスクの中のお口はぼかんと開いていませんか？昨日、今日誰かとお話しましたか？笑いましたか？



コロナ禍の中、お友達と話す機会が減りましたね。私も減りました。歯や歯肉や舌は唾液によって守られています。唾液は「宝の水」「魔法の水」といわれ、喋ったり、ご飯を食べたりして唾液は出てきます。でもコロナ禍では唾液は減りましたね。マスクの中のお口はカラカラになって、唾液もなんだかネバネバしています。お茶や水を飲む機会が減り、人とお話する機会が減るとどんどん気がつかないうちにお口の中は乾燥してきます。お口の中が乾燥するようになるのでしょうか？お口の中の虫歯菌や歯周病菌が増えてきます。とくに、歯周病菌ウイルスはインフルエンザや新型コロナウイルスの感染を助ける酵素をだす働きがあると言われていています。



ではどうしたら、唾液を沢山出してコロナ感染を防げるのでしょうか？まず、マスクの中で口呼吸は止めて、鼻で呼吸をしましょう。そして丁寧に歯磨きや舌磨きをして、奥歯でしっかり噛んで楽しく食事をとることが大切です。さあ、マスクの中でも、口角あげてニッコリ笑って唾液を出しましょう。

2021年「神戸・西元町のD51を守る会」の活動

2021年も長引くコロナウイルス感染症蔓延を防止するために、一部活動の制限をせざるを得ず、またイベントなども企画していた通りには全くできない中ですが、定期的な美装作業を行い皆さまに愛されるデコイチを守ってまいります。



遠い汽笛

小浦 美澄

私の生まれ故郷は和歌山県海沿いの小さな漁村、塩津村です。漁業を生業とし和歌浦湾に面する半円形の小さな内海を包み込む静かな村で、山の北側斜面に集落が形成されていました。

太平洋戦争(1941.12.8-1945.9.2)の最中、父に召集令状が来て戦地へ赴くと、残された私達は、母に連れられ、妹、弟の4人で祖父母が住む塩津村へ疎開しました。山の斜面には家々が建っていますので、網仕事などは浜でしていました。

腕時計もスマホも無い時代、村を通る蒸気機関車の汽笛が時計替わりです。上り列車の汽笛が聞こえると「もう昼の時間やなあ〜」、3時の下りの汽笛は、「ぼつぼつ片づけんと」等と、汽笛と共に一日を過ごしていました。

女学校への交通手段は、和歌山から新宮迄の紀勢西線だけです。峠を越えて「加茂郷駅」から「海南駅」迄、たった一駅ですが、その間にトンネルが9つもあります。警報が出ると汽車が止まることがあり、そんな時は線路を歩いて帰りました。トンネルを1つ、2つ・・・、8つトンネルを抜け9つ目の入口が村道への道です。たまにトンネル内で動き出した汽車に出会う事があります。そんな場合は、皆で手をつなぎ、ホッパタを壁につけてトンネルにへばりつき、汽車をやり過ごします。

後年、女学校時代の友人と、「何の自慢にもならんけど、あがら(私ら)線路の枕木歩くの、上手よの〜」と笑い合いました。

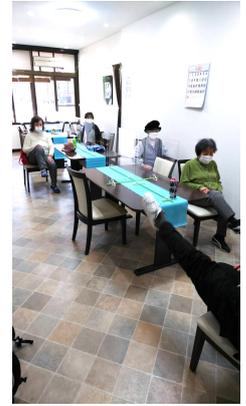
今は聞かない汽笛の音が、遠い日のなつかしい思い出と共に聞こえて来ます。「ポ〜ポ〜〜」と。



♡♡「あいあいの会」♡♡

コロナ禍の厳しい中でも楽しく元気に集っています。

大人気！！ 太極拳の様子で～す♡ まずは準備体操からスタート！



武 術 へ の 想 い

SCWP公認指導員 尾高 弘輝

私は高校3年生の夏に武術に出会い、一目でこれをやろう！と思いました。なぜ私がそこまで武術に惹かれたのかをお話しします。

武術の「武」は「二つ」の「戈」を「止める」と書きます。つまりは争わない、自分も負けない周りも負けさせない「自他不敗」を体現する為の術だということを教えていただきました。

学生の頃から人間関係で何回も衝突があったり、周りが見られなかったり、何かとうまくいかないことをぼんやりと感じていました。それを人のせいにしてたり環境のせいにしていました。

武術には「相手の中に自分の自由を見出す」という発想があります。上手いかなかったらまず自分を見つめ直し、自分という存在を認識する。そして周りを変えようとするのではなく、自分を変えると上手いく！という本に書いてあるようなことを、武術では身体を使ってそれらを擬似体験することで、自分の中で凄く納得することが出来ました。

人から聞いたり読んだりすることで自己を高めることが出来ますが、どこか納得できないしっくりこないということ、ありませんか？

武術は生きていく上で必要な物事の捉え方や壁にぶつかった時の解決方法が全て学べる！しかもそれが身体で体験できるのがとても素晴らしく、一番惹かれました。

人は心と身体は繋がっています。どちらかがダウンするともう一方もダウンしてしまいますし、その逆にアップすることも出来ます。心は形のないもの、ただし身体は形のあるものです。なので、私たちは身体にアプローチして心身ともに健康になりましょうという想いで武術をお伝えしています。

あいあいの会に来られている方々に太極拳という武術を用いて、少しでも心身ともに健康になれるよう、さまざまな練習方法を楽しく行えるよう、皆さんのその日の体調も考慮してリードさせていただきたいと思います。



楽しく脳活しましょう♪♪

今回は、
もうすぐ開幕？の
オリンピック三択
クイズで～す♡♡
わかるかなあ～(^.^)

Q 1

古代オリンピックの競技は、最初たった一つでした。それは何でしょう？

- ① 砲丸投げ
- ② 短距離走
- ③ マラソン

Q 2

オリンピックは2年ごとに、夏季と冬季が交互に開催されます。日本人で夏と冬の両方に出場した選手は何人いるのでしょうか？

- ① 92人
- ② 13人
- ③ 4人

Q 3

オリンピックのマラソンで最も長かった記録は？

- ① 54時間
- ② 54日
- ③ 54年

Q 4

陸上競技「男子三段跳び」の世界記録と、最も近い長さは次のうちどれ？

- ① 電車一両
- ② 小学校のプール
- ③ バス一台

Q 5

日本が獲得した総メダル数が一番多いのはいつ？

- ① 1964年の東京
- ② 2012年のロンドン
- ③ 2016年のリオデジャネイロ

(答え)

- 1—② 古代オリンピックの第1～13回は、約190mを走る「スタディオオン走」の一種目だけでした。
- 2—③ 青戸慎司選手---(夏)陸上短距離、(冬)ボブスレー
橋本聖子選手、関ナツエ選手、大菅小百合選手---(夏)自転車、(冬)スピードスケート
- 3—③ スtockホルム五輪(1912)で、金栗四三さんが脱水症状を起こしコースアウトとなったが、棄権申告をしなかった為に記録は行方不明。金栗さんはStockホルム五輪開催55周年記念式典で特別に用意されたゴールテープを切った。記録は54年8月6日5時間32分20秒3となりました。
- 4—① イギリスのジョナサン・エドワーズ選手の18m29cm、一般的な電車の車両と同じ位です。
- 5—③ リオ五輪 41個、ロンドン 38個、東京 29個です。



神戸 街角サロン

貸しスペースあります！活用しませんか？

使い方は、あなた次第・・・

お気軽にご相談ください。

お問い合わせ (078) 380-3302 神戸街角サロン

- ◆ Wi-Fi 使い放題！ キッチンも使えます！
- ◆ バリアフリーなので、車椅子や乳母車も大丈夫！
- ◆ ホワイトボード・CD・プロジェクター・囲碁・趣味活動グッズ、etc

