

# 会報

第651号  
2020年5月  
札幌友の会

5月27日現在	会員5685人
会員厚535人	別544人
新551人	岡551人
平551人	石551人
山央554人	山丘544人
山鼻549人	内549人
馬578人	馬578人
信587人	信587人

3月末より8人減

## 与えられているよきものを

### 成長させたい

総リーダー 阿波加 寿美代

活動休止から3カ月が経ちました。

5月の連休明けに部のリーダー会を予定していましたが、

自粛中に集まることはやめ、オ

ンライン会議に挑戦しました。

先日そこに方面リーダーにも加わつてもらいました。次の人には

バトンタッチするまではと覚悟はしているものの、次の人をどう

生み出せばいいのか、いつま

で続ければいいのかと次々と声

が出されました。それでも顔を

合わせ、互いの気持ちを聞き合

うことで、不安な気持ちがほぐ

れていくようで、直接でなくと

も顔と顔を合わせて話し合える

ありがとうございました。この

皆の顔を見ました。

ホームページがリニューアル

し、会員ページができました。

テレワークで盛んに更新され、

会員同士がつながるツールとし

ての役割が大きくなっています。

方面、最寄からの発信も始ま

便りや最寄通信が続々と寄せら

れ、つながりを感じたい気持ち

が伝わってきます。各方面から

の便りに、培つてきた最寄の絆、

一人ひとりの思いを感じ、友の

会を支えていると強く思えま

した。私の方面の見晴最寄は最寄

メンバーや声を出して朝ごはん

リレーを始めました。平岡方面

は、同じ時間にそれぞれの家で

読書をしましようと呼びかけま

した。交わりを求める気持ちが

創立者はすべてのものが失われた大震災のさ中にも「ある人が多くを持ってば、ほかに必ず乏しい人の出来る」適量の大切さを心に留めていたことに驚きました。適量の生活をすることだけではなく、人と共に生きるために頼いです。コロナ禍では、自分を守る行動が他人を守ることにつながること、

生きるためにには人への思いやりと協力が欠かせないことを改めて学びました。この特別な年を愛と協力で乗り越え、眞実の交わりとは何かを求める1年

「眞実の交わりを求める愛と協力でつながろう」

「共に生きるために適量の生活を」

れ、成長すべきよきものはすでに与えられていたのだと確信しました。

ありとあらゆる持物も皆出しあつて、共に生きようとする義と愛に富んだ都が生まれていました。

「失われたもの加えられたるもの」

思想しつつ生活しつつ（下）

私のいる北円山最寄ではリーダーがお便りを発信してくれました。お便りは、総リーダーの手紙の話や最寄の読書の個所、季節の家事や家計簿記帳の声掛け、そして「ストレスを溜めないよう友の会が助けになればと思います」という言葉に心が温かくなりました。その他、乳幼児グループでも、子ども係と新旧リーダーが協力しラインで連絡を取り合い活動を始めました。

著作集の「出来るだけ広い範囲のために自分を役立てなくてはならないのだと、多くの責任を心に留めていたことに驚きました。適量の生活をすることは無力だと思つてはなりません」とあり、これを機にもうと子ども達を頼りにすることで、本人達も成長できるよう関わっていかなければと思いました。休校はまだ続きます。親に課せられた課題を

著作集「失われたもの加えられたるもの」を読書して

桜山方面リーダー 芝田省子

今までに経験したことのない日々を過ごしています。私は通常通り仕事ですが、夫の職場は休業状態で、休校中の高1と小6の子どもとほぼ毎日家にいます。テレビではずっとコロナウイルスのニュースが流れ、何が正しいのか、どう行動すればいいのかと不安に感じることも多いです。

一方で、家族皆で一緒にいる貴重な時間を与えられました。家ではできるだけ和やかに過ごせるように心がけていました。著作集の「棲みなれた家をなくして避難する時に、女も子供もどれほど驚くべき力を出したかを思い出して下さいます。誰も自分の周囲にいる人びとを無力だと思つてはなりません」とあり、これを機にもうと子ども達を頼りにすることで、本人達も成長できるよう関わっていかなければと思いました。休校はまだ続きます。親に課せられた課題を感じています。

今の私は、職場と家の往復の日々です。家庭でのことに加え、接客業は様々な対応が求められ、気持ちはすきみ、凝り固まついくような時もあります。今回改めて、友の会の読書で気持ちが前向きに切り替えていたことを実感し、私の心を解放してくれていたのだと思われました。

## 今年度の活動について

総リーダー 阿波加 寿美代

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐための緊急事態宣言を受け、自粛している活動をお知らせします。

## 講習部

## ・暮らしのステップアップ塾

・お茶クラス  
は一年間お休みします。

## 子ども部

・こひつじぐみ(2・3才児の親子)  
・子ども友の会(小学生)

一年間の登録制の集まりです。

この先の見通しが立たないため、一年間休止と判断しました。子ども部では、この状況が少し落ち着いたら、長い休校中どんな生活をしていたか、子ども達と話す集まりを考えています。クリスマス会は未定ですが、できる方法を考えたいです。

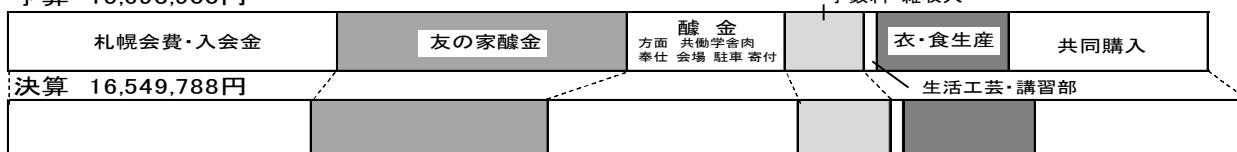
・かるがもひろば  
就学前の親子が安心して自由に遊べる場所を提供したいと友の家を開放してきましたが、現在休止しています。再開の見通しが立ちましたら、行う予定でいます。

## ・幼児生活団

手洗いなどの励み表を子ども達に送り、やり取りしながら再開できるまで通信で続けていきます。

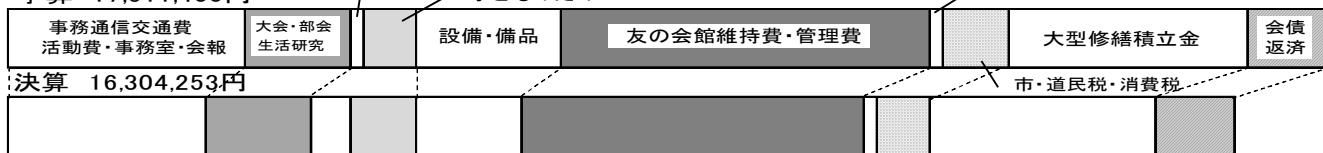
## 入金

予算 15,693,900円



## 出金

予算 17,511,400円



## 方面から友の会へ

厚別	77,956
新札幌	66,348
平岡	106,780
白石	155,160
羊が丘	111,093
豊平	86,689
西	45,781
三角山	42,868
中央	108,412
円山	50,051
山鼻	74,506
桜山	77,986
真駒内	59,591
合計	1,063,221

## 友の会館管理費

	予算	決算
電気	850,000	835,612
太陽光発電売電分	-130000	-188454
ガス代	22,000	37,004
灯油代	1,410,000	1,338,610
上下水道	610,000	576,190
友の家係・交通費	136,000	133,440
補修費	700,000	265,230
保守費	528,000	530,572
消耗品費	86,700	37,862
庭管理費	180,000	489,456
除雪費	223,000	220,000
町内管理費	2,400	2,400
交際費	4,500	4,140
保険料	12,000	13,890
事務費	400	400
出金合計	4,635,000	4,296,352

このうちの友の家使用料。  
方面活動や各部、外部団体との共催の催し物などにも使われ多  
彩な発信の場となりました。

音楽会、講演会の催し物をした  
り方面内の食生産、共同購入を  
皆で利用するなど工夫を重ねて  
友の会の会計を大きく支えてい  
ます。

## 2019年度 札幌友の会会計決算

経済部リーダー 加藤 知美

新型コロナウイルス感染拡大防止のため活動を自粛していく例会、委員会が持てず、4月13日の部のリーダー会で会計決算を報告、承認を受けました。

## 入金

## 雑収入(使用料)

幼児生活団、講習部、生活工芸

奉仕部(ワイン一作り)

方面音楽会(豊平、円山、中央)

海原純子氏講演会(白石)

乳幼児講習会(中央、円山)

家事家計講習会(円山)

道部(新旧総リーダー会、部会、明日の友の集まり、経済、子ども研究会)

容器包装簡素化を進める講演会

合計 578,000円

## 友の会館管理費

・太陽光発電 好天にも恵まれ

前年度よりも売電出来ました。

・補修費 前年度、地下の配管

更新工事をしたので、水漏れな

どのトラブルは起きず予備費も

使われませんでした。

・庭管理費 クレーンが入り大

掛かりに剪定したので予算を越

えました。

数年間はこのままで

います。

友の会館管理費

会債

太陽光発電設備のための

大型修繕積立金

新たに積み立

てを300万円とし、予定通り

出来ました。

このうちの友の家使用料。  
方面活動や各部、外部団体との共催の催し物などにも使われ多  
彩な発信の場となりました。このうちの友の家使用料。  
方面活動や各部、外部団体との共催の催し物などにも使

# 2020年度 生活のテーマ ー 次代につなぐ地球のためにー

家計簿をつけましょ  
うめざそうプラスチックフリ



生活部リーダー 稲村 早苗  
家庭で過ごす時間が長くなつ

ている今こそ生活を見直すチャンスです。生活のどこからでも一人ひとりが実行してみましょう。これまでのやり方を少し見直しただけで、楽しい・新しい発見があります。

我が家が家の適量や暮らしを見直すヒントは、家計簿が窓口になってくれます。また、新型コロナウイルス拡大防止のため、仕事がお休みになるなど、思いがけない生活の変化にも強い味方になってくれます。スマートフォンから記帳できる待望のクラウド家計簿が5月12日から始まりました。買い物をしたらすぐに、移動の合間にいつでもどこでも記帳ができます。チャレンジしてみませんか。皆で励むことをしていきましょう。

昨年から熱心に取り組んだプラスチックフリー。私達の暮らしの中にプラスチック製品がありません。

★今月の家事ごよみ  
・レースのカーテンを  
洗いましょう  
陽ざしがだんだんと  
てきました。窓のカーテン  
れていませんか。レース  
テンは化繊のものがほ  
ので家でも簡単に洗え  
洗いかたは、ホーム  
載せています。



お知らせ  
6月のファイバーリサイクル  
はありません。

ZOOMやラインを使って、乳幼児・小学生グループ会にトラブルした方面もありました。これら新しい交わり方も考えながら時間を共有したいと思います。

# STAY HOME ! 「おうち時間」どうしてますか

## 家で食べようプロジェクト

直駒内方面 昱晴最寄 鎌田 美和子

それは突然の思いつきで始まりました。朝ごはんの支度中、情報番組で星野源さんの「家で踊ろう」が流れてきて、それを「家で食べよう」と替え歌にして歌っていてひらめいたんです。

そして、その日の我が家朝ごはんを写真に撮り「家で食べようプロジェクト、朝ごはんリレー」とこれまた勝手に名付けて最寄ラインに送りました。思いがけずすぐに最寄のメンバーがバトンを繋いでくれました。各家の朝ごはんの写真に感想を書いたり、人参や給食の中止で余っている牛乳のレシピを教えあったり、また、リレーは朝食にとどまらず、ランチや夕食、おやつまで広がりました。

我が家の朝食



今日は夫婦協力しての朝ごはんです。  
卵・ウインナー・パンは夫が担当です。

協力しての朝食作りいいですね。  
グレープフルーツしばらく食べていなかつたわ。

門脇さんの朝食



菊地さんの食べごたえのあるトッピングが美味しそうなので参考にしました。人参ドレッシング漬けは三木さんの食事を見てです。

子ども部  
若い家庭にエール  
子ども部リーダー 和田 紀子  
突然の長い休みに入った子ども達・お仕事を家でするお父さんお母さん。家族がこの数ヶ月、家で過ごす時間が多くなりました。それぞれの家庭で子ども達と一緒に、おやつや餃子、ベーコン作り

## 皆の感想

- ・皆の朝ごはんの写真を見る  
ことで、見つめ直す良い機会になりました。休校中の  
ごはん作りの励みにもなりました。
  - ・メニューを決めてから材料  
を調達するのではなく、そ  
の食材から何ができるかと  
考えられるようになりました。
  - ・アイデアの詰まったメニュー  
を見て、まだやっていない  
ものもあり、これから作っ  
てみようと思っています。

思いつきで始まったプロジェクトがとても有意義なものになり、辛い自粛生活も思いがけず楽しく過ごすことができました。



## 「もより通信」始めました

私の最寄は、50~70代の7人の最寄で有職の人もいます。長い自粛生活が続く中で、皆どんな風に過ごしているのだろうと思い、集まることができない中「今できることは何か」と考えました。最寄リーダーと相談し、個人的にではなく、皆がつながるような、お手紙通信みたいなものにしたいと勝手に編集長を名乗り出ました。

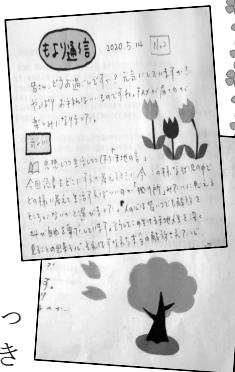
第一回目は4月30日に発行しました。内容は近況報告とし、庭の手入れ、断捨離、手作りマスクのこと、作つておいしかった料理のレシピ、健康の不安等、色々なことが書かれていて皆の様子がよくわかってひと安心し、なんだかほっこり温かい気持ちになりました。FAXで届いた手書きのものの雰囲気を壊さない様にそのままコピーし、少しでも明るい気持ちになる様に折り紙で桜の木を作つて貼り、届けました。

第二回目は5月14日発行。この通信を最寄のようにできなかつたと考え、読書と今回のテーマとして生活のことを入れることにしました。読書は通読本の中から私が選び、次回からは順番に回していく予定です。生活勉強は「3日に一度のお買い物どうしてますか」として、それ

## 豊平方面 高台最寄 永川 志織

ぞの工夫等を寄せてもらいました。今回は、皆さんから寄せられたものに私からコメントを入れたものを届けました。

最寄の人からは「ポストにドサッ!と音が。来た!待つていた“もより通信”が入っていた。友の会の会報のようなものと勝手にイメージしていたら、一人ひとりが書いたFAX用紙をそのままコピーして、ホチキス止めにしたもの。あら!と思いながら読んでいくと、一人ひとりがいつもの自分の字で書いた文章が懐かしくて楽しい!そこで話を聞いているような感覚になった。最寄をしているみたい!いつも当たり前のように集まつたり、話しあつたり。そのことに元気をもらつていて自分に気が付いた」と声を寄せてくれました。どう最寄をやつしていくのか迷いながらではありますが、わからなくなつたら、最寄の人に相談しながら今できることを皆で考え合えたらと思っています。



## 「厚別だより」で新しいつながりを



活動自粛の間、会えないのがとても残念なので、何かつながりを持つと、方面で「厚別だより」を発行しています。個人からのお手紙、近況報告、方面リーダーからの提案や生活係から生活勉強(家計の呼びかけ、レシピ)、子どものことなどを載せています。厚別だよりを通してお互いの様子を知ることができ、集まりを持てない中で新しいつながり方になっています。これまで3回発行した中から、一部を紹介します。

### こまくさ最寄 桑原 サダ子

友の会活動の自粛を呼びかけられて以来、私は1時間余りのウォーキングを日課とし、残雪のある恵庭岳など遠くの山々を眺めながら季節の移ろいを感じています。誰とも会えない寂しい現状ですが、そんな折に思いがけず、3月号の会報が届きました。総リーダー最後のメッセージに触れ大変感動、久しぶりに友の会やその仲間が身近に感じられうれしくなりませんでした。

不安はいつまで続くかわかりませんが不安がてばかりはいられません。みんなと元気にお会いできる日を希望に、これから日々を過ごしていきたいと思います。

**楓最寄 山下 景子**  
日課にしていた図書館や料理教室がすべて休館となり、八方塞がりになってしまった夫、、、退屈しのぎに、私が料理の先生となり、テキストはもちろん「婦人之友」!でもね、「教室の先生のほうが優しい…」だって!

### 厚別方面リーダー 高橋 佳子

友の会に入り3年が過ぎ、有職の私の為に土曜最寄を開催、月1回の最寄は心と頭を整理できる場所でもありました。

今回の自粛は、私の中の友の会の重要度を確認する期間となりました。

自粛期間中、私は生活を1つずつ見直し、遅ればせながら粉せっけん洗濯にはまっています。せっけんを溶かしてせっけん泡を作つての洗濯は、生乾き臭からの解放と、ふんわり仕上がる衣類たちに気持ちも上向きになれる感覚しています。改めて今こそ生活を見直すべき、とこの自粛期間を冷静に自分のできることをしていきたいと思っています!

### さつみ最寄 織田 真弓



### 生活リズムを整えよう ~石川明日香ちゃん(小5)の生活~

基本的に学校へ行くのと同じリズムで過ごすと決めて、それを頑張りすぎず継続しています。朝は7:15に起きて8:00にゴミ出し(休校前からの仕事)、ゴミ出しの帰りは明日香とゆいでダッシュしています!

教育委員会HPの「1週間の過ごし方を考えよう」を使って自分で時間割を立てています。自分でやりたいことを決めるので、楽しそうです。

・4時間目は、ゆいと明日香の2人で、2人分のお昼ご飯の調理にしています。最初の頃は献立を立てて作っていましたが、今ではあるもので考えるようになりました。

スマホ、ゲームは14:00から決めています。それでも学校があるときに比べ時間が増えていることが心配です。

・この様な状況が続くことは子ども達にとって良くないことは確かですが、頑張り過ぎず明るく毎日を過ごせたらと思っています。(母)

