

会報

第652号
2020年6月
札幌友の会

6月23日現在	現在
会員数	684人
札幌	53
新平	54
白羊	42
豊	46
が	51
西	51
角	51
三	52
中	55
円	44
山	49
桜	5
真	7
木	8
通	6
3月末より	9人減

この気づきをこれからの糧に

総リーダー 阿波加 寿美代

活動が再開になり、私のいる真駒内方面では方面リーダーを決めるために4カ月ぶりの方面委員会が開かれました。今年のリーダー候補は、長年皆が願っていた人です。リーダー選から長い時間が過ぎたうえ例年と異なる歩みの今年、立つ決心をしてもらえるのか、気持ちを聞きました。「やろうと思っ

た。自粛が長びき気持ちが折れそうになる時もあったが、最寄りリーダーが会う度一緒にやろうと声をかけてくれ、ここまで気持ちを保ってきた」と話してくれました。この間いつも、彼女と自分を重ねて考えてきました。彼女を支えてきたのは「**まだ見ぬものを信ずる力**」ではな

いかなと思うのです。私も恐れと覚悟に揺れ動きながら総リーダーの一步を踏み出す決心ができたのは「**自分の心にあるいろいろの弱さは闇のように深くあっても、黎明の光がやがて射し来る**

活動が再開になり、私のいる真駒内方面では方面リーダーを決めるために4カ月ぶりの方面委員会が開かれました。今年のリーダー候補は、長年皆が願っていた人です。リーダー選から長い時間が過ぎたうえ例年と異なる歩みの今年、立つ決心をしてもらえるのか、気持ちを聞きました。「やろうと思っ

た。自粛が長びき気持ちが折れそうになる時もあったが、最寄りリーダーが会う度一緒にやろうと声をかけてくれ、ここまで気持ちを保ってきた」と話してくれました。この間いつも、彼女と自分を重ねて考えてきました。彼女を支えてきたのは「**まだ見ぬものを信ずる力**」ではな

いかなと思うのです。私も恐れと覚悟に揺れ動きながら総リーダーの一步を踏み出す決心ができたのは「**自分の心にあるいろいろの弱さは闇のように深くあっても、黎明の光がやがて射し来る**

著作集「女性の第一義的能力」を讀書して

円山方面リーダー 株本明香

豊平方面リーダー 松澤 佳子
自粛中である今、やはり方面のことに照らして読んでいました。始めは方面の組織が決まらな

いとも始まらないという焦りで、何かしなくてはと日にちばかりを追っている状態でした。自粛が続いているうちに、皆とは会えないけれど今までは違う動きで何かできないだろうか、じっくり考える時間と皆が元気でい

られたら良いという捉え方に変りました。集まりが出来ない中、通信の文書を出すのにも一方的な内容にならないようにと一枚書くのに時間ばかり費やしています。また、電話でのやり取りでは、なかなか分かり合えな

かった時は一対一だけに辛いです。「**自分の心にあるいろいろの弱さは闇のように深くあっても、黎明の光がやがて射し来る**

の近づくにつつあることを感じて、**まだ見ぬものを信ずる力は、特に女性のものではありません**」とあります。子どもの将来を心配し、母親として色々な経験をしても

らいたいと習い事を沢山させていた時期もありました。親として不安がある時がありますが、子どもはどのような状況でも自分でやりたいことを見つけてい

けること、子ども自身の力を信じていることが大切だと感じました。自粛が始まった頃は新年度の

ことが決まっていなかったことに焦りや不安がありました。しかし自粛中に方面の方々と繋がり

で励まされ、決まっていなくても方面の方々に信じていければ大丈夫だと思えることができました。

まだ見ぬ先を信じて家庭でも友の会でも前向きに明るく歩んでいきたいと思います。

きにとらえた家庭の多くあったことは心強いことでした。子どもが料理や家の仕事を覚え、生活力をつけることが生きる力になると実感した、普段部活や塾で忙しい中高生と家族揃って囲む食卓を大切にしたいという声に響きました。私も子育ての時、3食食べないではいられない体を作ろうと食べることを大切にし、生活リズムを守ることが心と体の安定につながると思

じて頑張ってきました。これらのことを誰もが実感し、大切なことが家庭の中に沢山あることに気づかさせてもらいました。

この大きな経験から与えられた気づきを1人でも2人にも、伝えずにはいられません。社会に対して私達ができることは何か。愛と慰めの力を持った女性ならではの視点で社会の現状をよくながめ、できることを見つけていきたいと思います。

女としての最初の歩みは、すべてほんとうに女の目で、自分と自分の周囲を、真実をもってながめることから来るはずでございませぬ。

「女性の第一義的能力」
思想しつゝ生活しつゝ (下)

「ついで」の活動について

総リダー 阿波加寿美代
市内小中学校の通常登校に伴い、私たちの活動も段階的な再開とらえて、慎重に進めていきたいと思

最寄会、方面委員会、方面会など集まり方は方面に任されていますが、部屋の広さ、人数、換気、マスク着用に注意を払い、飲食は当面控え、短時間で。体調に不安のある人、公共の乗り物を使う人は無理をしないことなど、皆で配慮しましょう。

「札幌友の会90周年に向かって」

福岡伸一氏講演会「延期について」
90周年係 大浦 美知留

今年度10月15日にカナモトホールで、講演会を予定しておりました。とても楽しみにしていた方も多くと思います。こんな時期だからこそ生物学者の先生の「ウイルスとの動的平衡をめざすしかない」という思いを直にお聞きしたかったのですが、今のコロナ禍で先生に遠くまで来て頂くには忍びなく、また体調が不安で参加を見送る人がいることもあり残念ですが、みんなが楽しみながら集える日まで延期にします。その日が来るのを待ちたいと思います。

奉仕部

寧楽共働学舎肉の予約注文

安全で良い飼料と心優しい世話係に育てられている豚に共働学舎の方達は誇りを持っています。そして主

に養豚で生計を立てています。購入することで大きな協力になります。6月に予約注文紙を配布しますので、たくさんの方に購入して食べてもらい、おいしさを実感してほしいと思います。

今年度は、コロナ禍で生肉から冷凍肉になります。8月にもお肉が届き、この月から新しい注文肉となります。

寧楽共働学舎訪問

今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響を考え中止といたします。共働学舎の方にお聞きして必要なものがあれば、7月の肉の日に方面からの差し入れと共にお渡しします。

会員部

がん検診について

毎年友の会では初夏の頃にごん検診のご案内をしています。今年度はコロナ禍で安全に受診できる時期を一律に設定するのが難しい状況です。対がん協会では個人での申し込みは大丈夫とのこと。がんは早期発見、早期治療が大切です。毎年欠かさず検診をしてい

申し込み先

☆北海道対がん協会
札幌検診センター
住所 札幌市東区北26条
東14丁目1の15
☎ 011-748-5522
検診は月～金午前中のみ

診をする方も多いため、今年度は個人での申し込みはできません。

共同購入

6月より通常ご注文を取り扱います。よろしくお願ひします。
・季節物 十三浜わかめ、十三浜昆布、十三浜荻わかめ入荷しました。
・新刊 『家庭料理の手ほどき帖 恵津子流料理のたねあかし』
本谷 恵津子 著

総務部

上質紙・牛乳パックの回収について

今年度初めて6月3日に道栄紙業に回収に来ていただきました。
次回は7月1日に予定しています。

6月3日回収
上質紙 1710kg
牛乳パック 2790枚

友を偲んで

塩田 知子さん 93才(中央方面)
5月9日ご逝去

昭和28年小樽友の会に入会。各地友の会を経て札幌友の会に転入され53年間、総リダー生産部 事務部 友の家係 奉仕部 経済部での重責を負い、後年は念願の助け合いグループライラック弁当を立ち上げました。

総リダーの時に会員数が待望の千人を超え、手狭になった元町友の家から、円山の地に土地購入と友の家建設に向けて、その中心を担い、2億を超える会費を募り、年間2千万円の返済計画を立てるなど、大きな経済を引っ張ってききました。

土地を買い減免の申請を届けたら「建物が無いところでは活動が出来ないでしょう」と言われ小屋を建て「友の会は家庭は簡素に社会は豊富にと希いつつ、活動し発信しています」と陳情書を書いたこと、友の家があつてこそその友の会で皆で働いた当時のことを、折ある毎に懐かしく話してくれました。

その後も第二友の家の建設、北側土地の購入、担当を一緒にしたライラック館の改築、エレベーター棟建設、隣地南側土地購入、太陽光設置等綿密な準備と難しい交渉にも粘り強く「自分のことだけでなく友の会のことだから出来るの」と沢山のことを教えて貰いました。

言い出したら引き下がらず、小さな体から湧き出す力は何だろうと周りを戸惑わせながらも、友の会に必要なことは何かと思ひめぐらし続けていたように思います。

地域に開かれた友の家を願って、友の家での催し物や、子どもの声がありロビーに人が居ることを喜び、人を活かさなければ申し訳ない、人との手を離しては駄目などと本気で人と交わり、友の会を愛し、きれいな洋服に何気ない可愛いブローチをつけた姿、思い出は尽きません。庭の桜が咲いた5月に、天に召された塩田さんに心からの感謝とご冥福をお祈りいたします。

円山方面 岸田 泰子

☆ホームページ 「大人たちの おうち時間」から

山形県の郷土料理「だし」

(真駒内方面Aさんより)

夏野菜が安くなると、毎年何度も作ります。

そのままご飯にかけても美味しい。そうめんのつゆにいれたり、納豆に入れたり。冷ややっこにかけても。漬けにしたまぐろやかつおと酢飯にのせれば手ごね寿司風にもなって、これがあれば食欲もわいて夏バテ知らずです。

きゅうり 1本 なす 1本
みょうが 2個 おくら 3本
大葉 適宜
塩昆布 大さじ2
醤油 大さじ1.5
酢 大さじ1
生姜ひとかけをする
胡麻 小さじ2

(作り方)

①きゅうりとなすは小さめの角切りにし、塩を小さじ1/4でもみ、水が出たら水をきき、みょうがは、薄切りにし、おくら・大葉は、薄切りにし、①②③を合わせて、冷蔵庫で30分おく。パプリカなどを入れると色もきれいです。

今年のテーマ

「真実の交わりを求め

愛と協力でつながろう」

「共に生きるために

適量の生活を」

皆で家計簿をつけましょう

もうすぐ6ヵ月決算です

生活部 井上 牧子
(夫・私50代・長女学生・二女中3)

外出自粛で家計にどのような影響がありましたか。

4月になってから、我が家は東京の大学へ進学する予定の長女はまだ家において、二女の中学校は5月まで休校になり、それに加え単身赴任の夫は函館から戻り、予想外の展開ばかりでした。

4月の決算を出した時に副食費の予算がかなりオーバーしていました。最初は家族全員が家で食べているから仕方がないと諦めていましたが、内訳を見ると4連パックのヨーグルトを、毎晩皆で食べていたのが原因だと分かりました。それで5月からカスピ海ヨーグルトを自分で作ることにすると、出費が減ると同時にプラごみの量も減り一石二鳥でした。

家計簿は小さな出費の一つ一つが目に見える形で記録されるので、我が家の「今」と課題が見えてきました。こんな時こそしっかり記帳していくことで非常時に新たな方針が考えられると思います。

もうすぐ6ヵ月決算です。記帳はできていますか。つけていない人は今日からつけ始めましょう。

◎国から「特別定額給付金」が給付されました。収入欄に「社会保障給付金」として記入、何に使ったか支出もしっかり記帳しましょう。

◎子どもの塾や給食費の払戻金などは収入ではなく、それぞれの費目にマイナス計上で記帳しましょう。



クラウド家計簿 kakei+が
始まりました

5月12日からスマホで記帳できる家計簿のオンラインサービスが始まりました。開始から1ヵ月、使っている人から感想を聞いてみました

スマホでいつでもどこでも記帳できるのがいい

プリペイドカードの残高も把握しやすい

費目分けはだいたい自動でしてくれる

自動計算してくれるので電卓いらず

外税を税込み価格に変えてくれる

グラフで費目の内訳が見られる

すきま時間を利用して、レシートのない支出も忘れないうちにすぐに記帳できます。

今まで家計簿をつける時間がない、記帳が続けられないと思っていた人も、この機会にスマホを使って家計簿に取り組んでみませんか。



ワンポイント家事★洗濯槽をキレイに

キレイに洗濯したはずの洗濯物に黒い汚れが付きだしたら洗濯槽の手入れの時期です。洗濯槽は、衣類についた汚れやホコリ・水垢・石けんの残りかす等で、雑菌が繁殖しやすく黒カビが生えやすい所です。

年1~2回を目安に洗いましょう。

使う洗剤は、洗浄力があり、環境にもやさしい酸素系漂白剤(過炭酸ナトリウム)界面活性剤が入っていない物を使いましょう。

※共同購入でも扱っています



洗い方

40℃位のお湯を高水位まで入れる。



酸素系漂白剤を入れて10分まわす。
(湯10Lに対して酸素系漂白剤100g)



30分おいて、再度10分まわしー晩おく。



翌日、10分まわして浮いたごみを取り除き高水位で【洗い・すすぎ・脱水】まで、ひと工程まわす。

※ドラム式洗濯機も洗えます。

※洗濯機の取扱説明書を読んでから始めましょう。

洗濯槽をキレイに使う “3つのコツ”

◎石けん(洗剤)は入れすぎない(適量を使う)

◎石けんはぬるま湯で良く溶かす

◎使用後は、蓋を開けて風通しをよくし水分を拭き取る

「今月の家事ごよみ」は、「ワンポイント家事」に名前を変更します。

買い物どうしていますか?

生活部 成田 喜枝

外出自粛が解除になりましたが、買い物では人との接触をなるべく控え、素早く済ませることが求められています。私はこれまで毎日のように買い物をしていたので、この機会に見直すことにしました。何ほどのくらい必要なのか、我が家の目安の量を参考に3日に1回の買物リストを作りました。リストを作ったことで、海藻を食べていない、果物が足りないと感じました。栄養バランスが整えられると、今必要な免疫力を高めることにつながると思いました。

3日間の買物リスト

- ・卵 1ケース
- ・牛乳 2本
- ・ヨーグルト 2パック
- ・肉・魚 大3パック (1.5Kgくらい)
- ・野菜 3Kgくらい (大根やかぶなど必ず重たい野菜を買う)
- ・青菜 3束
- ・豆製品 豆腐1丁 油揚げ1枚、納豆2パック
- ・果物 バナナ他
- ・海藻類

*芋・玉ねぎは家にストックあり

買物の実際(3日間)

☆4人家族 夫・私50代
長男 高2
二男 中3



私は買い物に行く前に夕食のメインを肉にするか魚にするかを決めています。野菜料理に困ったときは、料理カードの中から作って使い切るようにしています。

買物リストを作ることで我が家の食卓を見直す機会になり、買物時間も短くなりました。

生活を見直すチャンスはどこにでもある!と思いました。

幼児生活団



生活団が始まりました

6才組指導者

平井 和江

6月16日、突然の友の家休館から4カ月が経ち、生活団は新学期をスタートすることができました。目に見えない新型コロナウイルスの対策として、消毒を徹底し、椅子や手拭きタオルを共有しないで個人の物を使うように工夫しながら、この日を迎えました。

自宅待機の期間は通信という形で励み表やお手紙を郵送し、子どもやお母様からも一週間励んだ励み表やお手紙が届きました。お家での生活を絵やメッセージで皆で共有し、励まし合いながらの4カ月でした。

待ちに待った新学期は、子ども達がとても落ち着いていて、いつも通りに朝のお支度を終えました。そして、一人ずつ新しい組と名前を大きな声で言い、自宅待機中に家族で山に登ったことや、海へ貝殻を拾いに行ったことなどを自分の絵日記を見せながら話しました。

お母様からは「生活することを励んできたので、今までと変わらない生活ができた。習慣は続けられた」という話を聞いて嬉しく思いました。

平安が戻るまで、日々を丁寧におくり、一歩ずつ前へ進んでいきたいと思えます。

STAY HOME 明日の友グループ 皆さんから

円山・中央方面明日の友グループ リーダー輪島 睦子

毎月のグループ会の集まりも長く出来ないまま5月も半ばになってしまい、皆さん、どうされているのか案じておりました。いつも集まりには11人くらいのお出席ですが、もっと広く声をかけましたところ、23人の人が近況をを寄せてくれました。皆さんからの声は、紙面ではありますが集まりをしているように感じられ、とても嬉しく、その過ごし方は、この長い休みをプラスに捉え、これからの生活を送る土台作りをしたいと思えました。その一部を紹介します。



早く皆さんとお会いして、ゆっくり色々お話したいです。独り住まいに慣れたとはいえ、今回は違いますね。でも、人との一寸した電話のやり取り、メールでの連絡とても嬉しいです。

誰とも話すことがない日でも、何かあれば周りに心配してくれる友がいてくれる信頼感が元気を与えてくれ、感謝することが多いです。

心がけたこと

- ・普段通りの生活をする（家事、食事）
- ・離れて暮らす子や孫達の指導で ユーチューブで若い人に人気のライブやコンサートを見たり、お化粧の仕方をチェックされたりと初めての経験もしました。

実行したこと

- ・衣類整理 ・台所、各部屋の引き出しの整理
- ・毎晩寝る前に机の上を片づけ。保険証、診察券、お薬手帳、連絡先手帳だけを置いておくことにしました。

全部長い間友の会にいて教えて頂いたことばかり。安心して暮らせますね。でもやっぱり顔を合わせて、笑ったり、泣いたり、おこったりそういう普段の人との関わりを持つ生活がしたいですね。梅津裕子 (79才)

日頃しなきやと思っていたことをしています。

- ・方面で習った「雑巾縫い」「器具布巾縫い」「セーター、ベスト編み」や、普段しない様な、お料理に挑戦
- ・家計簿は4月までべましたよ～

草木の手入れや好きな音楽を夫と聞いて、ゆったりとした時間をすごしています。早く皆に会いたいですね。

土井雅子 (70代)

趣味の書道の提出が5月末なのですが、今は時間がたっぷりあって落ち着いて取り組みました。

朝は愛猫(スマレ)に5時に、決まって起こされます。外出日のお弁当作りも無いのももう少しゆっくり起きたいと思うこともありますが…

運動不足の私を心配して娘が指導してくれて寝る前にヨガをしています。肩こりが解消しつつあります。

吉岡知子 (75才)

11月に主人が骨折して入院し、80日余りも入院生活が続き要介護2になってしまいました。週2回、訪問のリハビリを受けていますが外を歩くのが数十メートルで車いすのお世話にもなります。

コロナで外出禁止で家に閉じこもりの生活ですが、ベランダに草花を植えたり、娘がマスクを作る材料を買ってきてくれたので作ってみたりしています。

目の前にサービス付き高齢マンションが建設中で、いいなーと眺めてはだめだめ、もう少し自力で頑張らなければと思っています。

家計は4月の決算出ています。でももうじき5月も終わりですね。

何をするのにも時間がかかり一日があつという間に過ぎてしまう感じがします。いつになったら集まれるようになるのでしょうか。会える日を楽しみにしています。

相原則子 (82才)

もっぱら家にいます。

食べ物を買に行く位でテレビを観て情報を得たり、時々引き出しをひっくり返しいつも気が付かないことなどしてます。

子供が時々「マスクある？」と聞いてくれたり。コロナに負けないように、ちゃんと食べ！ちゃんと寝て！免疫力が落ちないようにしています。色々な人と話すことが良かったんだなーと改めて思います。

元気でいようと思います！ 萬井道子 (86才)

毎日、三度の食事と週二回のお風呂、何も不自由なく規則正しい生活をしています。

足の衰えを意識して広い廊下を、歩行器の力を借りて歩いています。

建物が広く、回りに沢山の人が居てベランダからは札幌の街を一望でき、この生活に感謝です。

コロナ禍がおさまリ、世界中から災いがなくなる様、毎日祈っております。

水澤きみ (102才)