

会報

第655号
2020年10月
札幌友の会

10月27日現在	現在
会員数	678人
札幌	54
新平	54
白羊	41
豊が	60
西角	49
三	50
中	53
円	56
山	44
桜	48
真	5
木	8
通	6
3月末より15人減	

最も自然な生活

総リーダー 阿波加 寿美代

10月9日、2回目の全道総リーダー会がオンラインで行われ、集まらない中の新たな工夫や試みを話し合いました。札幌からは、朝ご飯リレーや机上講習のやり方、実習の動画配信など最寄勉強の工夫を話しました。そ

りませんでした。ひと言添えるだけでも、家計簿を通してつながりを大事にしたい私達の願いが伝わると思えました。

総リーダー会で皆の湧き上がるような思いを聞きながら、「最も自然な生活」ということを思っていました。

われわれはよし神の恵みに背く日陰に生まれても、光を慕って自ら日のある所に出ることが出来ます。

「最も自然な生活」 思いつつ生活しつつ下

ばどんな形でも生活勉強は与えられると気づかせてくれました。家事家計講習会に代わる試みとして、小樽友の会は、家計簿をいつも買ってくれる人に「小樽友の会から皆さまへ」と現状や取組み、役に立つレシピを載せたお手紙を送ることにしました。私達も毎年買ってくれる人が、手紙を送ることまで思い至

どんなところに種を播かれようと私達は光を慕い、考えることも希望を持つことも進歩することでもできるのです。外に向けて行動できない今こそ私達はどう生きるか試されている、思いを尽くし力を尽くして今を生きたいと思えました。

めと生ごみを捨てるときに使うポリ袋をやめたので、断念していたコンポストを再開したところ、花ばかりの庭に今年はシソが大豊作でした。自分達が食べたものがゴミでなく肥料となり、養いとなって還ってくる。わが家に小さなサイクルの循環ができたことが嬉しく、来年はもつと野菜を育てる計画です。今年にはコロナ禍で、生活を見つめ直す時間を与えられました。私の願う最も自然な生活は、私達の便利のために誰かが犠牲になることのない共に幸せに生きる世界です。そのために使いすぎない買いたくない適量の生活をしたかと思っても、便利な生活をなかなか改められない私達です。同じ思いの仲間を刺激させ、戻されつつ足元の生活を見直していききたい、一人ひとりが自分達を成長させる課題を見つけ向き合うことだと思えました。

みんなに会いたい気持ちが募っていききました。80代の先輩会員に「例会をオンラインでしませんか」と話すと「はい」と例会を心待ちにしている笑顔に背中を押されました。オンライン例会をしましょう。読書を中心に同じ時間に同じ思いを共有したい、いま離れている会員同士つながり顔を合わせましょう。12月みんなに会えるのが今から楽しみです。

12月オンライン例会
・12月10日(木)
読書、時間は11月会報でお知らせします。

著作集「最も自然な生活」を讀書して

平岡方面 つばき最寄リーダー 小川 利恵

「自分の少しでも長ずる所は熱心に役に立て、至らざる所を悲しんで改めてゆきたいゆきたいと、根気よく生活することなのです」とある。

自分の長ずる所は直ぐには出てこないが、至らざる所は湯水のごとく出てくる。コロナ禍で様々なことに制限があり自宅でも過ごす時間が多くなった。この機会に「改めていこう」と家族を巻き込み、生活の見直しを頑張ってみることにした。

きるがその後続けるのが難しい。「時間がない」と言い訳をしていた。しかし、どの時間帯が自分にとって続けやすいのか、苦しくなく継続するために3ヶ月色々試行錯誤し、記帳時間を1日のタイムスケジュールに組み込んだことで、今年は続いている。予算は守れても、予定外の買い物が多いことに気づいた。心が折れそうな時もあるが、外食をしなくても家族が食に文句を言うことが減り、子ども達が休日の朝食を作るなど少しずつ良いほうに変わってきている。少し頑張った先には、以前よりよくなった生活と自分をわかる楽しさがあることが分かった。

白石方面生活係リーダー 平野 美紀

友の会に入会して一年目に、待望の子どもを授かりその子ども今は小学2年生になりました。一番大変な乳幼児期が過ぎ、仕事を再開し学校の役員や司書、子育てサロンのお手伝い、方面生活係リーダーとしても毎日忙しく動き回っています。日々の予定を子どもに説明している時に「ママがいろんなことを頼まられるのは、認められているからなんだね」と言われ、言葉の意味や母親の仕事などを理解して

話していることに驚きました。

時々、娘との会話で母の面影を思い出すことがあります。母は42才という若さで亡くなり、娘は私が42才の時に授かりました。不思議な偶然ではありませんが、生まれ変わりのような気さえします。大人びた会話をする娘に励まされながら、日々成長している姿を感じ嬉しく思っています。その反面、忙しい毎日に逃げ出したくなることもあります。が、出来ない言い訳を探すのではなく、あらん限りの思いを尽くしてみることが大切なのだと思えます。著者集から教えられました。与えられた役割を通して多くを学び、日々大切に暮らしていくことで、いつの日か「最も自然な生活」に近づいていけるのではないかと思います。

奉仕部

オンラインクリスマス礼拝

奉仕部リーダー 友田 順子

今年のクリスマス礼拝は、オンラインで行います。



・礼拝 小友 聡氏

東京神学大学教授
日本基督教団

・日時 12月21日(月)
10時30分〜11時30分

中村町教会牧師

小友氏は、婦人之友8月号に聖書今日のいのり「分かち合って生きる」と題して掲載されています。

クリスマス前のひととき、心静かな時を持ちましょう。

クリスマスにむけて

奉仕部リーダー 湯浅 由美子

遠軽町にある北海道家庭学校は、小学生から中学生までの男子児童の自立支援施設です。親代わりの寮長、寮母さんや分校の先生、地域の方々に見守られて生活しています。多くが発達障害と親からの虐待などの問題を抱えています。規律正しい生活、畑や山林で汗を流して働くことを通して少しずつ成長していきます。

友の会では、毎年クリスマスに手作りの品物を贈って来ました。今年の希望はネックウオーマーと雑巾でしたので、雑巾は最寄りに1枚ずつお願いしました。ネックウオーマーは、集まって作れないことや毛糸で作ることも考えましたが、手入れがしやすい市販品を贈ることにしました。冬の外作業やスキー学習で寒さを柔らげてくれるお手伝いが出来たらと思います。今年も他に日持ちのするパウンド型のバターケーキを家庭学校の子ども達、寧楽、新得、沼田の共働学舎に贈りたいと思います。方面から2本ずつの協力をお願いします。12月には北海道家庭学校後援会費(一口二千元)も集めています。お気持ちをお寄せ下さい。



婦人之友と私

羊が丘方面 栗原 史恵

婦人之友は、友の会入会後すぐに定期購読し、今年で12年目です。丁寧に暮らしたいという思いで友の会に入会した私にとって、婦人之友にはそのヒントがたくさん書かれています。時々子どもと一緒に、掲載されているレシピのお菓子を作った楽しい思い出があります。

子どもが成長し、私も有職となり仕事でのストレスや家事との両立、子どもに対する不満などで心身共につらかった時、9月号の『今日のいのり』『どんなことでも、思い煩うのはやめなさい』。悩み、不安があることは生きている証拠。思い煩いから解放されることは何でも神様に申し上げることです。感謝を、願いを、求める思いを、不満さえも素直に神様に申し上げていいのです。夫に対して感謝すること、子どものことでも感謝することを祈ってみてください。ここは何度も読み、読む度に救われる思いに涙が出ます。感謝の心を忘れていたなあと気づき、感謝することで心が平和になります。



私にとって婦人之友を読む時間は、

友の会とつながる大切な時間です。ずっと読み続けたいです。

幼児生活回

5・6才組一緒に

遠足に行きました

集団の日担当 小野 裕子

コロナ渦でも、子ども達と安全に楽しく活動したいと願い、10月6日、西岡水源池に5・6才組、そして弟妹も一緒に遠足に行きました。



当日は小雨混じりのお天気でしたが、歩き始めると「キノコだ!」とつややかなキノコを発見。次々と色も形も様々なキノコを見つけた。マイマイを捕まえた子の子を囲み、動きを眺めているうちに、恐る恐る触ってみる子も。6才組はリーダーシップを発揮して、5才組が楽しく過ごせるように気を配る場面もあり、また、5才組もしっかり6才組について歩きました。水源池を一周する頃には雨が止み、思い思いの場所でお弁当を食べました。昼食後は、鬼ごっこで思い切り走ったりとたっぷり自然の中で遊びました。見つけた栗を「皆にあげる」と人数分拾った人がいて、一粒ずつお土産に持って帰りました。



翌週の登団日に6才組は、美術の活動で水源池を作り、周りの森や皆で遊んだ展望台、カモヤトンボなどを紙粘土で作りました。一年かけて作っている札幌の地図に加えます。

経済部

灯油契約のおすすめ

経済部リーダー 灯油係

渡邊 文美



朝晩暖房が必要な季節になりました。灯油はどこで買っていますか。友の会では「(株)いちたかガスワン」と契約し市内平均より安く会員宅に灯油を届けてもらっています。現在69家庭が契約、1ヵ月2万円のリベイトいただき、年間25万円以上の収入になっています。

今回「いちたかガスワン」に切り替えていただいた方、また親族など新規で契約していただけた方に千円の商品券をつけていただけることになりました。是非この機会にご検討をお願いします。詳しいことは、灯油係渡邊までご連絡ください。

総務部

上質紙・牛乳パック回収について

10月7日回収 牛乳パック1440枚 上質紙 1280kg

次回は11月4日の予定です。

少しでも友の家を持ってきて下さるよう、協力よろしくお願います。

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 生活部リーダー 稲村 早苗

先日委員会や生活係リーダー会で、この難しい状況の中、各方面のいつもと違う家計簿を広める働きを聞き合いました。どの方面も今だからその内なる充実を願った内容、工夫を凝らした内容を準備しています。オンラインでの講習会にチャレンジ、区民センターなどでパネル展を予定している方面もあります。今年はお客様を1人でもお誘いしたら講習会と捉え活動したいと考えています。コロナ感染予防対策をしっかりと、無理のない活動の中でも、少しずつ着実に家計簿の輪を広げましょう。

2020年 家計簿を広めるために

パネル展

Table with 4 columns: 方面, 開催日, 会場, 内容. Rows include 厚別, 羊が丘, 豊平.

オンライン

Table with 2 columns: 新札幌, 12/12(土)12/17(木) 買い物調べをして・家計・プラスチックフリーライフ(お客様・有職会員)

会員の家事家計力UP! - お客様もお誘いして -

Table with 3 columns: 新札幌, 平岡, 白石, 羊が丘, 西, 三角山, 中央, 円山, 山鼻, 桜山, 真駒内. Content includes dates and descriptions of activities.

ワンポイント家事 気になっている場所を整理しましょう

「靴を見直してスッキリ収納」

平岡方面 ミモザ最寄 成田 哲子 (70代)

最寄リーダーの呼びかけで9月に初めて靴調べをしてみました。片付けのポイントは「だ・わ・へ・し」

- だ す・・・すべての靴を出してみました。数えてみたら、総数13足。
わ ける・・・種類別に分けてみると サンドル3、ブーツ2、長靴1、運動靴1、礼服用2、普段靴4
へ らす・・・疲れやすい先の細い靴やハイヒール、会員のアドバイスも参考にし、傷や汚れのある古い靴、転ぶ原因になりやすい靴は、今回思い切って処分
しまう・・・6足になり、スッキリ収納

ブーツと普段の靴が足りないので、来年は予算にとり、補充していきたいと思います。高年にふさわしい靴の見直しが出来ました。



kakeit+ クラウド家計簿 まずは登録を!!

生活部 成田 喜枝

クラウド家計簿ってなあ〜に?



6月からクラウド家計簿が始まり私も登録、つけ続けて、このクラウド家計簿の良さを感じるようになりました。

私の“おすすめポイント”

- 金融機関と連携していない! 広告がない! データが抜き取られない! などセキュリティがしっかり
○分からない費目をアシスト機能がお助け!
○電子マネーやクレジットなど見えないお金の動きを1画面でパッと把握!
○自動計算は忙しい人のつよ〜い味方!
○夫婦それぞれのスマホで我が家の家計を一緒に把握!

ここ数年若い共働き家庭で夫と費目で家計を分担する人が増え、全体の家計を把握しづらいつ感じています。夫と家計を共有できるこのクラウド家計簿はそんな家庭にピッタリ、この家計簿だからこそ記帳を続けられる人が必ずいます! また、数字を暮らしに生かすためには壮年の力が必要です。若い人と一緒にクラウド家計簿をお勧めできるよう、まずは登録をしましょう。

私も最初、登録で少しつまづきました。「登録の仕方がわからない」「入力、設定はどうすれば?」など困った時は「kakeit+ アンバサダー」の生活部や、羊が丘方面森谷さんに、ご相談ください。お手伝いします。

めざそう! プラスチックフリー

厚別方面 生活係リーダー 秋野 美根子

プラスチックフリーをめざして、最寄で私達は何ができるか聞きあい、皆からアイデアを集めました。「今日からこれを実践します」宣言! として厚別だよりに発表。その一部を紹介します。

- ・プラのトレイは店頭の回収ボックスへ
・ポリ袋、ごみ袋を減らす
生ごみを減らす、ぬらさない、生ごみは新聞紙で作った袋に入れて捨てる
段ボール堆肥を再開
食品ロスを減らし、使い切る
野菜は新聞紙で包む
・ビニール紐の代わりにシーツをさいて活用
・洗い布は天然素材の物を使う
・家族が分別できる仕組み作りをする
・プラごみ計りを続け1人一日20g目標に
・スーパーやコンビニで弁当は買わない
・購入するときに選ぶポイント
調味料は瓶入りを選ぶ
衣食住全般でプラではないものを選ぶ
・5Lのごみ袋を初めて購入し、減量の意識を高める



家庭からできる小さなことを集めて大きな力にしたい、と思っています。

最寄会の様子から

西方面リーダー 一戸 恵子

新型コロナウイルス流行下での自粛生活。学校も休みになる中で、一人ひとりの生活の様子を最寄で聞き取りプリントにまとめて方面回覧し、皆の元気な様子がわかり安心しました。感染に気を付けながら始まった最寄会は、皆で実習が出来ない中、読書の時間を多くとり、会員の年齢や得意分野を生かし自発的に活動し、勉強の仕方は、方面会で聞き合っています。

*全最寄が検温、手洗い、消毒、マスク着用、マイボトル持参、距離をあけて座る、机上講習をしても試食せず持ち帰るなど感染に気を付けて活動しています。

発寒最寄 皆で集まり、ネクタイの折りすじを生かし



た小袋を習いました。歳を重ねても弱って手仕事を諦めていたが、針と糸を使って手を動かす楽しさが蘇って来ました。その他クッキングキャップ、弁当袋、雑巾縫いなどほとんど手縫いで、気になっていた刺繍糸も使うことが出来とても有意義な日々になりました。密にならないように午前と午後に分けたり換気にも気をつけました。

清流最寄 以前から気になりながらも手をつけれないでいた食器の整理をする事が出来た。一時6人家族の分が、そのままになっていった。2回にわたってテーブルに食器を並べ仕分けをし、使っていない物は70点もあつた。ガランとした戸棚に若い人がセンス良く収めてくれて、使い易くなった戸棚を眺めて安堵。同時に箱詰めされた思い出



納戸にそつとしまつた。宮の丘最寄 4月と5月にラインで最寄をし近況を報告しあいました。皆で集まれるようになってからの食の生活勉強は野菜をたくさん食べたい、豚ひき肉の使い道を知りたいなど、お宿の人の知りたいことを中心に火口には1人、野菜の刻みは居間のテーブルで、距離をおいて作業、出来たものは試食なしでそれぞれ持ち帰りました。包丁研ぎ、



お風呂の掃除についての話し合い、他の家のやり方を知り新鮮に感じました。西野最寄 9名中6名が最寄会に出席、年齢層も高いため、検温と体調に不安がある人は休まずしようを合言葉に読書を中心に活動しています。今までになくゆつたり話せるので家族や家事の事など思いを分かり合える一緒に考えられる時間になっています。また出てこられない人の状況など心配りできる時間もできたと思います。洗い布も最寄の人が編んでくれて使い勝手を試しています。

広島通最寄 彩りを考えた常備菜のお弁当のおかず。色のテーマを決めて、作ってきたおかずとレシピを持ち寄り、それぞれが持ち帰り次回の集まりの時に感想を聞き合っている。

▽赤と緑のテーマ ・人参グラッセ・人参としらす和え・トマトの甘酢・彩の良い甘酢・きゅうりのQちゃん▽黄のテーマ ・かぼちゃの甘煮、甘醬油からめ・パプリカのマリネ・ミックスベジタブルのいり卵

などを持ち寄った。今後、これらのおかずを机上講習につなげたいと予定している。

共同購入

海藻を取りましよう

手軽なサラダ昆布を使って

共同購入食料品 猪俣真弓

海藻はミネラル豊富で、食物繊維もあり、毎日とりたい食品です。共同購入では鳴門ワカメ、ひじき、蒸し昆布などを扱っています。その中からサラダ昆布を紹介いたします。



サラダ昆布のチヂミ

<材料> 5枚分
サラダ昆布 (乾で) 3~5g
玉ねぎ 50g
しらす干し 30g
小麦粉 50g 水 70ml 卵1個
ごま油適量
たれ:
酢・しょう油、ごま油各小さじ1、
ニンニクすりおろし少々
(お好みで一味唐辛子を加えてもよい)

- ① サラダ昆布は水で戻しておく
 - ② 玉ねぎは薄切りにする
 - ③ ボウルに小麦粉、水、卵を入れ混ぜ合わせ①②しらす干しを加えて混ぜる
 - ④ フライパンにごま油を多めにひき、お玉一杯くらいを広げ強めの中火で両面を焼く(ホットプレートで焼くのもよい)
 - ⑤ たれをつけて食べる
- *しらす干しを干しエビやひき肉に替えてもおいしい

*その他、サラダ、煮物、麺類の具としても磯の香りがおいしいです。
*6つか8つに切って容器に入れて保存すると便利です。

衣生産より

衣生産リーダー 秋野美根子
毎日の生活に欠かせないエプロン、スモック、パジャマなど布地を吟味し、会員が心をこめて手作りしています。肌寒くなり、スモック1枚着ることでも暖かく家事ができます。コロナ禍で3月から例会も友の家での集まりもなく、商品を見て頂けないのですが、新柄も加え、たくさんの商品を揃えています。友の家にお寄りの際は、共同購入で商品をご覧になり、ご利用ください。特別サイズのものも予約を受けています。ホームページにも写真と価格を掲載しています。詳しくは秋野まで、お電話下さい。

商品	サイズ	価格(円)
エプロン		2000~2600
スモック	F	3500
	M	3400
	L	3550
スモック袖なし	M, L	2700~2800
〃 前あき		3800
パジャマ	M	4300
	L	4500

申し込み 秋野 ☎894-3557

食生産より

食生産では9月より週一度少量から生産を始めています。10月にはケーキも焼き始めました。クリスマス、年末の贈り物にお役立てください。申し込み用紙は11月上旬に最寄に渡るように考えています。たくさんのご予約をお待ちしています。

