

春分が過ぎましたが、まだまだ寒いですね。三寒四温を繰り返し、温かい春はいつ訪れるのでしょうか。政府のコロナ対策は、「マスク着用の緩和」も始まりました。大丈夫なのかとも思います。用心に越したことはないので、十分気をつけましょう。手洗い、うがいは他の感染症にも効果があるので引き続き励行したいと思います。

## 2月12日の茶話会は、「エンディングノート」

ファイナンシャルプランナーの小野田理恵子さんにお話していただきました。参加者は、10人です。

エンディングノートのページをめくりながら、一つずつの項目に、「自分の成育史」を振り返りあてはめながら話を聞きました。死を間近にイメージする尊厳死に触れられました。

〇〇歳までこの世に生き、楽しいこと、苦しいこと、嬉しいこと、嫌なこと、怒れること、様々経験してきた自分の「生」にあらためて向き合い「生きていることの大切さ」「生きていることに感謝」する思いを強く感じました。

「生」ある限り死するまで「小さな幸せを大切に」生きていきたいと思いました。

参加者の方から、娘と一緒に「このノート書いて見ようかな」という言葉もありました。娘の倍以上生きてきた母が娘に自分の生きてきた姿を語る。場面をイメージするだけでほっこりあたたかくなりました。

理事長 水谷 暎子

小野田先生と参加者の皆様ありがとうございました。

## ◆支援アラカルト◆

施設に入所中のある利用者さん。週1回洗濯物の交換、洗濯、月1回ウェブでの面会、髪のカットの予約、支払い等、ご家族に代わってやらせていただいています。

面会ではとてもお元気そうにお話しされます。大好きなお散歩がしたいなあ、とおっしゃっています。外出の許可が出るようになったら、ぜひ一緒にお散歩に出かけたいです。

## ◆活動予定◆

### ◆第11回茶話会・東山植物園散策合同企画

日時：2023年4月1日（土）10時～12時

場所：東山植物園

桜の回廊を中心にまわります。桜は100種類以上あり、河津桜を筆頭に、3月上旬から4月下旬まで見ごろを楽しめます。



### ◆今後の新セミナー企画

ぴーぷるでは、今後、デジタル写真の整理、ボイストレーニング、天然成分（アミノ酸）で作る宝石石鹸教室、など多彩な企画を準備中です。お楽しみに。

連絡先

TEL：052-838-8811

FAX：052-838-8810

Mail: people@tsuruma.net

## いきいき活動ご案内2023年3月・4月～

※お申込みは、なるべくFAX、メールにて、各々1週間前までをお願いします。先着順で定員になり次第締切となります。新型コロナウイルスの影響で日程変更や開催中止となる場合があります。ご了承ください。

セミナー名／講師	開催日時／テーマ	参加費／定員・備考	定例開催予定
いきいき体操 体操指導：沼野 由美子	第25回 3月2日(木)	500円	第1木曜 10時半～12時
	第26回 4月6日(木) 10時半～12時	10名 椅子に腰かけてだれでも	
健康マージャン 指導：佐藤 典生 他	25回3/2(木)26回3/10(金)	500円	第1木曜18～20時 第2金曜10～12時
	27回4/6(木)28回4/14(金) 木曜18～20時 金曜10～12時	8名	
下町アロマ教室 アロマコーディネーター ：小川 けいこ	第20回 3月15日(水)	500円	第3水曜 10時～11時半
	第21回 4月19日(水) 10時～11時半	材料代1,000円程度 8名	
アクセサリ作り 講師：仲野 厚美	第16回 3月15日(水)	500円	第3水曜 17時～18時半
	第17回 4月19日(水) 17時～18時半	材料費1,000円程度 10名	
憲法カフェ 講師：石塚 徹 弁護士 主催：鶴舞総合法律事務所	第22回3月27日(月)	500円	第4月曜 10時～12時
	第23回4月24日(月) 10時～12時	10名	
いきいきフラワー教室 フラワーアドバイザー ：内山 早智子	第26回 3月23日(木)	500円	第4木曜 10時～12時
	第27回 4月27日(木) 10時～12時	花材代2,000円程度 10名	
名作映画を楽しむカフェ 案内：大岡孝司	第8回 3月14日(火)	3/14 奇跡の人	奇数月第2火曜日 10時～12時
	第9回 5月9日(火) 10時～12時	10名	
わくわく遊び 担当：大岡 孝司 泊 寿江 亀井 美和子	第6回 4月11日(火)	折り紙・朗読、他	偶数月第2火曜日 10時～12時
	第7回 6月13日(火) 10時～12時	10名	
茶話会 ガイド：武藤雅江 東山植物園散策(合同)	第11回 4月1日(土) 10時～12時	500円 入園料各自	毎偶数月・第2土曜 10時～12時
	第12回6月10日(未定)	桜の回廊をメインに	
東山植物園散策 ガイド：武藤 雅江	第7回 4月1日(土) 10時植物園集合 茶話会と合同	500円 入園料各自	年3回 4月、6月、11月 予定
		15名 ガイドさんと共に散策	
パソコン教室 PINパソコンクリニック ：柴田民雄	随時	人数や内容により異なる	お問い合わせください
		希望をお知らせ下さい	

連絡先：TEL：052-838-8811 FAX：052-838-8810  
mail：people@tsuruma.net