



誰でも参加できます。

たまりば「さなえ」8月の予定

3日	日	13:30～	カルタ会
5日	火	13:30～	ホットサロン・ タオル体操
8日	金	13:30～	健康マージャン
19日	火	13:30～	お茶の会 映画「日日是好◎」を見ながら
26日	火	13:30～	ちくちくの会
		夏休み	なんでも相談 
		夏休み	スマホ教室



参院選が終わったけど、投票箱に入れる時、「どんな願いを託しましたか？」

暑中お見舞い申し上げます。
今年の夏も猛暑。「暑いね！」「何度言ったかな。あなたの熱中症対策は大丈夫ですか？室内にいても水分摂取は必要で大事だよ！」
暑い中、「今年の楽しみは、夕方、地下から這い出す蟬の神秘的な様子の観察。」だと言う知人。我庭にも無数の穴ぼこを見つけただけ、まだ遭遇できていない。今年、蟬の出現が遅いと思うけど、暑さが早くやって来ただけに、蟬はちゃんと七月中旬に鳴きはじめた。

「藤田に暮らして」

<六区分校卒業生のMさん> ④

藤田に生まれ育ち67年暮らして、離れてみて分かった事があります。

藤田には「部落差別」というものは存在しなかったということです。本当はあったのかも分かりませんが、私の今までの人生に、それと気づいた事がないのです。

それは私の人生に於いて最も重要で有難い事です。

人を差別する感覚が全く無いし、貧しさを現代人が負う必要を感じないからです。

何もない藤田に育ったからこそ助け合うのは当然だと思うのです。

干拓地に育ったからこそ、パイオニア精神と云うのでしょうか、何事にも負けないで前に向いて歩めるのだと思います。

協力したり助け合うのは当然の事だと思うのです。

今、喜寿にして六区分校卒業の同級生と繋がりを持ち仲間である事に感謝しています。現在の藤田を支えている大勢の方々の力がこれからも住み良い藤田を作っていくことでしょう。部外者の私が紙面をお借りして藤田の良さを再認識させて頂き有難うございました。(完)

干拓前の岡山



現在の岡山



<平和映画会>のご案内

・日時:8月22日(金)

13:30～

・場所:第三コミュニティ

・内容:「世界で一番貧しい国の〇〇〇のお話」

・無料



～ ぐらしの学校のご案内 ～

・日時:

① 9月5日(金)13:30～ 開校式

いま社会保障はどうなってる？

② 9月26日(金)13:30～防災学習

③10月10日(金)13:30～藤クリーン見学

④11月21日(金)10:00～街なみチェック

⑤12月 5日(金)13:30～修了式

・場所:たまりば「さなえ」など

・費用:500円(テキスト代金)

・締切:8月22日(金)



☆写真・俳句・川柳・原稿など投稿待ってます！



数独
すうどく

大評判のきゅうりの美味しい佃煮

＊取り残しのきゅうりで
作ったらグーよ！(0)

☆材料

- ・きゅうり:1.5 kg
(塩:1%(15g))
- ・かえりちりめん:25g

★作り方

- (1)きゅうりは、ごく薄く輪切り又は半月切りにし、塩を加えて重石をし、一晚漬けて水気を絞る。

＊絞ったキュウリを1 kg 以下にする

- (2)①生姜を千切り・赤唐辛子は種を出し、2～3等分に切る。
- ②鍋に煮汁の調味料と①・刻み昆布を入れて煮立て、きゅうりとかえりちりめんを入れて、煮汁がなくなるまで煮詰める。

☆煮汁
三温糖:100g
醤油:100cc
米酢:20cc
昆布つゆ:5cc
生姜:10g
赤唐辛子:1本
刻み昆布:5g

うちの班・自慢！

5月30日、以前より行きたいと願っていた「無言館」に行ってきました。

山の中にひっそりと佇むように建っていた。長野県上田市にある戦没画学生慰霊美術館です。現在130人の遺作を収蔵している。

窪島誠一郎館主さんが長年かけて集め、全国の戦没画学生のご遺族から寄託いただいている遺作、遺品を展示、戦地からの絵手紙や、生前使っていた愛用の品なども資料として展示しています。

没年齢20代の方がほとんど、どんな思いで筆を走らせていたのかと想像すると、胸に込み上げてくるものがありました。

第2展示館を見学して退館直前、窪島館主さんにお会いでき、写真と一緒に撮らせて頂き、感激しました。(A)



無言館の玄関前で窪島館主さんと

	8	1				2	3	
				9				
	9			2			8	
6			2		4			5
		5				8		
4			9		8			7
	5			3			6	
				7				
	6	3				1	2	

二重枠の合計を
お答えください。

春が来た孫も一歩を踏み出した
もみじ
抹茶の泡一粒一粒宇宙なり

6月の支部行事は 「若返る健康体操」でした。

加齢に伴う機能低下によって転倒や要介護・死亡に陥りやすいので、しっかり食べて、外に出て社会参加しましょう。



歩く速度、急激に落ちるよね。筋肉がしっかりあるか「指輪っかテスト」をしました。

細くてもしっかり歩いているひとは大丈夫。筋肉を作るには、ウォーキングだけでなく、筋肉トレーニングが大事だって。毎日三食にたんぱく質をとってますか？

食べて動く。人生100年。この日は、足上げと体幹を。猫背の人には上体ひねりなどを。

ラジオ体操はとてもいいエクササイズだそうですよ。



さなえでの様子

「ちくちく」では、手作りを楽しんでいます。

☆おねがいです。

自宅で眠っているアイロンがあれば、さなえに提供していただませんか？

