

# カムカムしんぶん



**第121号** (令和5年6月)  
**地域活動支援センター**  
**カムカム**  
 遠野市中央通り5-31(ちょボラ)  
 TEL:0198-63-3535

● **喫茶の片隅から** ● 5月7日の午後2時半から4時半まで、とある川で釣りをした。まだ2、3匹しか釣っていなかったが、風が冷たくなってきた。雨まで降りだし嵐になった。それでも釣りを諦めなかった。釣った！ウグイの型がよくなった。アタリは頻繁にくる。アブラハヤやウグイ。レインウエアを着ているがジーパンはずぶ濡れ。肩、背中が濡れている。他人が見れば辛そうに見えただろうか？私は幸せを感じていた。何故って？魚が活発になったから！そう、30匹は釣ったね（笑）

## ～ 5月行事の報告など ～

### と赤のまちある さんぽ 遠野町歩き (散歩)



13日(土)、暖かい陽ざしに包まれて、来内川沿いを散歩しました。1名のみの参加で残念でしたが、ゆっくりと初夏の陽気を楽しみながら、1時間弱の散歩ができました。

川には鯉が気持ちよさそうに泳いでいましたし、たんぽぽや芝桜が目を楽しませてくれました。

河原に座って水分補給。

ちょボラを出発してから、45分のひなたぼっこ散歩。

これから新緑の眩しい季節になりますね。そよ風を感じて緑を眺めながらの散歩は心も体も健康になること間違いなし！来月はどこに行く？



### いどぼた 井戸端サミット



#### 『ゴールデンウィークの過ごし方と5月病』

お仕事の方もいらっしゃいましたが、家族や友達と外出され連休を満喫された方が多かったです。

5月病の一番の予防は、毎日の中に小さな幸せや楽しみを見つけながら、外に出て新鮮な空気を吸ったり、暖かい太陽の光を浴び、人と交流してたくさん笑うことです。

ちょボラは、いつも、皆様の  
お越しをお待ちしています。



### わたしの★キラリ

平成29年からちょボラをご利用いただいているKさん。毎日、職場まで30分の道のりを自転車で行き、マラソンや水泳が大好きな40代の男性です。自転車歴は20年！

「5月21日の日曜日、奥州きらめきマラソンに参加してきました。当日は、雲が出てマラソンには走りやすくちょうど良い天気でした。街頭からの声援を受けながら走ると、すごく嬉しいし、頑張る力にもなります。これからも走ることを楽しみたいです」

### 常川工房「一人の手」 見学会 & 食事会

お待たせしました！5月に予定し延期になっていた、昼食会を開催します！

日時：6月11日(日) ちょボラ11時集合

場所：常川工房「一人の手」

料金：1人300円(昼食代込み)

申し込み：6月8日(木)まで

徒歩での移動が心配な方はご相談下さい。

皆さんのご参加、お待ちしております！



