

カムカムしんぶん



第124号(令和5年9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 ● 「コンビニに行って店員に挨拶されただけで動揺してしまう。挨拶すら返せず何も言えずに帰ってきた。怖かった」NHKのAMラジオ番組『ひきこもりラジオ』のリスナーの言葉。スマホやパソコンでつぶやいたり、愚痴ったりしているが、みんな、好きで引きこもってはいない。現実社会に生きづらさを感じている。番組で心の内を吐露する人の声に、一度耳を傾けて聞いてみてください。あなたは何かを感じますか。放送は月に一度、月末近くです。



8月行事の報告など

ひといちしょうてんがいなつまつ 一日市商店街夏祭り

8月5日(土)、一日市商店街で5年ぶりに夏祭りが開催されました。この日のためにちょボラでも1か月前から、地域活動支援センターや喫茶店をご利用して下さる皆様に、短冊に願い事を書いて、笹に吊るして頂いていました。当日は、程よい風が笹の葉を揺らし、歌の通り、サラサラという涼しい音を鳴らしていました。短冊に想いをしたためて下さった皆様、願い事は叶いましたか？



みんなで

べんとう た かい お弁当を食べる会

19日のメンバーミーティング後に、利用者の皆様と職員みなまでお弁当を食べました。共食「誰かといっしょに食事をする」とは、食の増進、うつ傾向の解消、人間関係の構築など、プラスになることがいっぱいあります。「これなんだろう」「なにで味付けしているのかな」などなど、好きなもの、嫌いなものなどの料理の話から始まり、色々な話題で盛り上がりました。モリモリ食べられるだけでも、健康を実感できるのではないのでしょうか。いつもと違う眺めで、皆さんと一緒に食事をしたことで、お弁当がより美味しく感じられました。



テーマトーク

今月のテーマは『夏の思い出』です。年代が違えば、当時の出来事や過ごし方もいろいろ。「今年は初盆が3つあり、釜石まで出かけた」「親類の子を連れて川遊びに出かけた」「仙人峠に野生の猿がいた」「今年の遠野花火大会は、屋台が出ていなくて残念だった」「自宅にはエアコンがないので、気休めに冷風機というものを買ってみた」「家族のためにファミリーアイスを買っている」など様々な話が出ましたが、残念なことに甘い思い出は話題に上りませんでした。でも皆さん、大事な思い出は、そっと胸の中にしまっているかもしれませんね。

夏休み



わたしの★キラリ

50代、女性、O・Jさん。「この前、釜石の家族大会の交流会に参加してきました。病気を抱える家族様の苦しみ、悩みを皆で分かち合い、話し合いました。今後もこのような大会に参加して、勉強したいと思えます。暑い日が続きますが、皆様、体調に気を付けてお過ごし下さい。どうもありがとうございました」



