

私たちの湘南御行会だより

湘南御行会発行

平成 28 年 7 月 5 日 173 号

「友愛」の総会が開催されました

6月29日（水）やすらぎ荘にて友愛の総会が開催されました。総会には御行会友愛チームのリーダー高橋幸子副会長が参加されました。友愛の活動は、昭和47年に神奈川県から発足しそれが全国規模に広がりました。活動の趣旨は「お互い様」を念頭に「高齢者の高齢者による、高齢者の為の活動」と言うことになります。する方も受ける側も高齢者です。従いましてその活動には限度がありますが、老人クラブ（湘南御行会等）毎に、老人クラブが中心となって、民生委員、地域包括センター等の協力を得てのチームを編成し、独り暮らしの高齢者を訪問したり、日常生活の簡単な手助けや話し相手となり、高齢者の孤独感を解消し、安心して日常生活が送れる支援活動です。その対象者は、クラブに未加入の高齢者の方々も該当します。現在御行会の友愛活動は、主に入会しているメンバーを対象に行っています。

岩田記

片瀬地区グランドゴルフ大会開催（ロマンの会のメンバーがまたまたやりました）

6月4日土曜日、快晴のなか恒例の片瀬スポーツの会主催のグランドゴルフ大会が開催されました。顔なじみの選手が続々と到着。みゆきロマンの会からも7名参加。片瀬小学校での開催でした。ホールポストは適当に置いたとのことで、距離は測っていませんといういつもと勝手の違う難コース。そのなかでなんと岩田さんが男子の部で見事優勝、菅原さんが昨年に続き準優勝。さすがですね。残る5人も頑張りましたよ。もう一つびっくり、女子の部での優勝は片瀬山の前沢さんでした。びっくりのわけは知る人ぞ知ります。

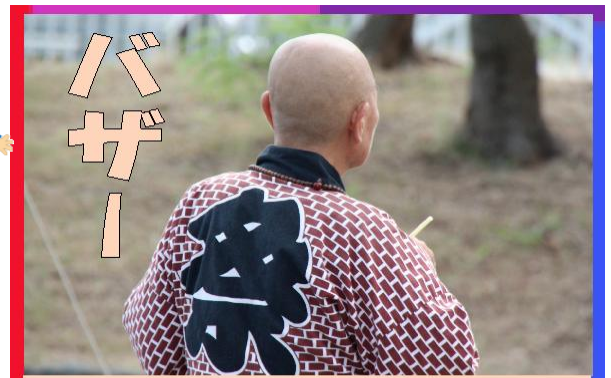
花土記

新入会者紹介

6月に新たにお仲間が加わりました。宜しく願い致します。 片瀬4丁目在住 田中邦彦さん

「夏祭り、バザー用品提供のお願い」

8月27日（土） 御行町夏祭りがやってきます
「湘南御行会」は、今年もバザーを開催します
昨年は会員の皆様のご協力で大成功を収めました
会員の皆様、今年もバザー用品提供にご協力ください
量の多い。少ないは全く問いません
皆様できる範囲でのご協力をお願いします
詳細は下記をご覧ください



いつ:8月27日(土) 10時より

どこで:西方公園

今年もやります、

夏恒例 湘南御行会バザー

振り出しものが沢山!お早めに

大好評! ぴりから玉こんにゃく 有ります



- お願いしたい品物
日用雑貨、未使用衣類、洗剤、未使用生活必需品歓迎
- 数量
自由です、タオル1枚でも歓迎です
- 歓迎しない品物
古着、瀬戸物、生鮮食品、賞味期限切れ食品等、
- 回収期日
8月17日（水）迄に担当班長に御一報ください
回収方法及び品物に関する不明点等も、班長にご相談ください

元気が出る言葉

私が毎朝聞いているラジオ番組、鈴木杏樹さんの、「いってらっしゃい」の中で一寸心に残った話題の紹介です。人生の達人の諸先輩方にお話するのは甚だ僭越ですが、落ち込んだ時、気分が滅入った時、ふとした言葉がキッカケで、元気になったり、前向きになったりすることがあります。そんな時の『元気が出る言葉』です。先ずは精神科のお医者さん斎藤茂太先生の「元気になる言葉」です。『あの時、ああしていれば・・・』という思いに振り回されることほど、時間とエネルギーを無駄にし、自分を傷つけるものはないと思いますよ』時間の針は戻すことは出来ません。過去は過去です。もちろん、同じ過ちを繰り返さないためにも、反省と学習は必要ですが、それにとらわれ過ぎてしまうと前に進むことは出来ません。それよりも今、出来ることを精一杯頑張っ、前向きに進むことが大切です。『人生には、無駄なことも損なこともありません。全ての経験が、あなたの中に積み重なっていくんです』人生は決して楽しいことばかりではありません。辛いこと、悲しいこともたくさんあります。『何で自分は、自分だけ、こんな思いをしなくてイケないの?』と思われること、あるかと思いますが、そうした経験も全て積み重なっていくことで、先の人生を豊かにしてくれます。次に他人と自分を比べて、落ち込んでしまったこと・・・ありませんか?そんな方に向けての「元気になる言葉」です。『他人と自分を比べてしまうのは、しょうがないただ、あの人のほうが、私より上だとか下だとか考えて、幸せを他人との比較で決めるのは、もうおやめなさい』“幸せの価値観”について、こんな言葉を残されています。『あなたが幸せかどうかは、あなたの気持ち次第。“自分は幸せだ”と思える人だけが、幸せに人生を送れるです』今の状況から抜け出したい!とか、自分を変えたい!とされている方へ。『大切なのは、場所を変えるのではなく、自分自身が変えること』環境を変えることで、自分が変わることで確かにあるかも知れません。それでも最後は“自分を変えよう”という、強い意志がなければ何も変わらない・・・ということです。それに関連して、こんな言葉もあります。『自分らしく生きられる場を探すのではなく、今、自分がいる場所で夢中になって生きてみましょう。そんな日々の積み重ねが、その人らしさを作っていくんだと思います』まずは今、自分がいる場所で精一杯、頑張ることが大切です。日々、ストレスを感じている方に。『感動こそが、ストレスに負けない最大の秘訣。そして、長生きのコツでもある』年齢に関係ありません。次に瀬戸内寂聴さんの『元気になる言葉』。まずは『どんな悲しみや苦しみも、必ず歳月が癒してくれます。そのことを京都では“日にち薬(ひにちぐすり)”と呼びます。時間こそが、心の傷の妙薬なのです』今は辛くても、必ず“時間”という“日にち薬”が心の傷を癒してくれます。『今がどん底なら、もう下はありません。あとは良くなるだけです。暗闇の中にあっても、どうか光を見つけて下さい。“人を信じること”“人を愛すること”“絶望しないこと”このことだけは、どうか忘れないで下さいね』“今の自分の心の状態”を確かめる方法です。『1日に1回は、鏡を見るほうがイイです出来ればニッコリと笑ってみて下さい。心にわだかまりがない時は、表情がイキイキしているはずですよ』少し硬くて哲学じみてしまいましたが如何でしょうか元気の出る言葉は他にも沢山ありますが、ご自分は勿論、お子さん、お孫さんが悩んでいる時に言葉を掛けてあげると、物を買ってあげるより、感謝されるのが言葉かもしれません。梅雨の真ただ中の、うとうしい日々にか何かお役に立てば

岩田記

今後の主な行事予定

編集後記

- ◎7月5日(火) 市老連・情報通信部会主催パソコン教室
13時~17時 におさい工芸室 費用500円/一人
(毎月第2火曜日開催です、受講希望者は岩田迄連絡ください)
- ◎7月7日(木) 13時高齢者福祉大会 市民会館
- ◎7月20日(水) 片老連定例会議
- ◎7月20日(水) グランドゴルフ。次週から8月一杯子供達が夏休みに入るのでゴルフは休みです(早朝のプレイを検討中)
- ◎7月21日(木) 13時30分~2時間 誕生会 におさい
- ◎7月14&21日役員会
- ◎8月27日(土) 御行町夏祭り

早いもので今年も半分が経過しました。九州では熊本の大地震の記憶が未だ新しいのに豪雨の被害が報告されています。一方関東の水ガメの山間部は雨が少なく、水道も取水制限を行うとか、全く自然には逆らえない現実です。7月21日には誕生会が開催されます。その頃には梅雨も明けているかと思いますが、皆様多数、ご参集ください。 岩田記