CHIKATU 宅急便　March　第 14 号

社会福祉法人　M ネット東遠　地域活動支援センターM ネットかけがわ
掛川市久保 2-18-19　フラワーB101☎・Fax：0537（29）8970

「ひとりで操体法」のプログラム始まりました。

操体法とは痛みや違和感のあることはやらずに、「らくなほう」「気持ちの良い方向」「心地の良い方向」を探して動いてみる体の調整法です。肩こりや腰痛等の様々な体の調整になります。

（全身の筋肉をほぐす動き）

まずはセルフチェック

うつ伏せになって片膝を曲げて、わきの方向に無理のないところまで上げる。左右どちらがラク？

あげた足の付け根に痛みやツッパリ感がある場合無理をしている状態です。

楽な足の膝を脇の方向に無理のないところまであげる。肩と曲げたひざの内側で床を押します。この状態で 2 回深呼吸した後脱力します。

体が楽になりました。誰でも簡単にできます。楽になりましたよ。

≪最近こんなことがありました⑥≫

最近、生活保護を受給することになりました。② 受給後の生活編　（慈一郎）

長い長い葛藤の日々もようやく終わり、2019年9月19日に生活保護の受給がスタートしました。最初は 2 か月分いただいたので、「こんなにくれるんだ。」と思いうれしかったです。そのお金で最初に買ったのは、その日が暑かったこともあり、アイスクリームを買いました。お金が入って嬉しかったので、高級アイスクリームに手が伸びましたが、「これからも地味にやるんだ。」ともう一人の自分が叫びました。その結果、いつも買っている「ガリガリ君」を買いました。生活保護をもらうことが出来たので、年金と合わせて 83,000 円/月の生活費になります。家賃・光熱水費合わせて 52,000 円/月かかりますので、生活費は 31,000 円になり、1 日 1,000 円使える計算です。電化製品の買い替えなどもあるので、5,000 円/月ぐらいは貯金したいのですが、うまくいきません。一回の買い物を 150 円にしているんですが、コンビニに行ってアイス・コーラ・焼き鳥・スナック菓子を買ってしまったり、外食してしまうので、なかなか貯金に回りません。買い食いをしてしまうので、家で食事をするときは、以前と同じマヨネーズご飯よりランクの下がった、ふりかけご飯が多くなっているので栄養面で心配です。移動手段に自転車になりましたが、なんとか生活範囲の移動はこなせています。生活保護を受給できたので、来月の家賃が払えるかどうか等の心配はなくなり、それと、今心臓の病気で通院していますが、医療費の支払いでの不安もなく安心して通院できています。9月前は生保を受けることで悶々と悩んでいましたが、自給してよかったと思います。次の私の目標は、昼間はデイケアに行って、帰りに地域活動センターM ネットに寄り、夕食を食べて帰ることです。早く目標が達成できますように。それと、もう一人の自分の言葉「これからも地味にやるんだ。」に、従っていきますね。

March

1・2月プログラム活動報告

1）夕食プロジェクト

1月28日（火）	サーモンのフライとひじきの煮物	9人	8日（土）	魚の煮つけとじゃがいもの土佐煮	6人
30日（木）	大根の中華そぼろともやしと小松菜のおひたし	12人	10日（月）	鶏だんごと白菜の煮物と豆乳スープ	8人
31日（金）	スコッチエッグとスパゲティサラダ	10人	11日（火）	冬野菜シチュー・マカロニハヤシ風煮	11人
2月3日（月）	いわしといもの薄揚巻焼ひじきのサラダ	10人	13日（木）	厚揚げキャベツの炒めと切り干し大根	11人
5日（水）	鶏と野菜のごま煮とじゃこ大豆	10人	17日（月）	ひじき餃子と里芋の煮物	8人
7日（金）	鶏肉の吉野揚げほうれん草サラダ	11人	20日（木）	鮭とエリンギのピカタほうれん草ソティ	11人

2）昼食のひろば

1月25日（土）	手巻き寿司と茶碗蒸し―ボラ出前サロン	14人
2月１日（土）	スペイン風オムレツと白玉汁	9人
15日（水）	鮭のクリームパスタとフレンチサラダ	15人

3）さぼりカフエ

１月27日（月）	リンゴのタルト	10人
2月 14日（金）	ビアチョコケーキ	10人

4）カラオケ

2月19日（水）	カラオケ	6人

5）アウトゴーイング

2月18日（木）	豊岡梅林	3人

6）音楽 Café ・ストレッチ ・脳トレ

2月4日（火）	１人で操体法	3人
12日（水）	立春で脳トレ	3人
15日（水）	地活で DVD	3人

7）ペーパークラフト・水彩色鉛筆画

１月18日（水）	新年早々 川柳・三行詩	4人
2月6日（木）	ローズマリーで草木染	3人

今年も雨の中、行きました。５利益初詣ツアー2020

今年のツアーは事任八幡宮・阿波々神社を中心に回りました。天気は雨という最悪の日でしたが完走することが出来ました。粟ケ岳から見下ろす雨の山々には風情がありました。法賛寺の山門にバカボンのパパの言葉「これでいいのだ」が張ってありました。「今年も私たちはこれでいいのだ。」

こんげつのひとこと・ふたこと・みこと

◈先月、病院を変えて徐々に回復しているように感じます。（悦司）♡先日友人の一周忌に行ってきました。「久しぶりにここに来たな～」と思い感無量でした（千恵美）❀何年か診てもらっている主治医が亡くなってしまいました。とても衝撃的でした。（友里恵）♠今月は家族で「ジョリーパスタ」に行ってきました。美味しかったですよ。仕事も順調に続いています。（玲子）❀今日は風邪をひいてしまい、会社を休んでしまいました。（唐一郎）◎きょう、お兄さんの飼っているトイプードルが来ます。足が長いので、すぐ机の上に乗っかってしまいます。（健一）◎地活で作った生姜の炊き込みご飯を、家で作ってみたいです。生姜はチューブでなくて、生の物を使います。（将一郎））▲料亭でアルバイトを始めました。土・日だけの3時間ですが、今しごかれています。続くでしょうか。 3月は、春華春華春華です。（春一）