

HAMAYOU

発行者 芦屋町ボランティア
活動センター「リード」
発行所 遠賀郡芦屋町大字山鹿
2862 (山鹿公民館内)
TEL 093-221-1011

芦屋町ボランティア活動センター通信 122号

発行日 2020年5月1日

芦屋町心ほっこり物語

芦屋町の町の中で起こった心がほっこりする物語をお届けします。

ボランティア活動センターを開設して2カ月後に、初めて「ボランティア活動センター交流会」を開催しました。この時に手作りのお菓子を差し入れしていただきました。まだ2カ月のセンターに、差し入れをしてくれる方がいるとは思っていませんでしたので、驚きでした。温かく迎えていただいたのだなど、感じました。



町民会館周辺の草刈りと剪定を行っていたところに、町民会館によく来る中学生が、通りがかりました。

「おばちゃんたちを助けて」と、手助けを頼んだところ、「あ、いいよ」と快く引き受けてくれました。



町内で、車を走らせていると道路を横切る高齢の女性が見えました。すつと視界から消えたので、何かあったのではと思いい近づきました。女性は歩道の段差につまずき倒れていました。私は車の窓を開け、「大丈夫ですか」と声をかけました。車を降りようとしたのですが、一人の若い男性が走って近づき、女性を助け起こしていました。また別の日には、バス停で転んだ高齢者に、男性が車を停めて駆け寄り、その後、心配して家まで送り届けたということもありました。

町民会館の学習室に通っていた女の子が、成人式が終わった後に「私たちのためにありがとうございました」とわざわざボランティア活動センターを訪ねてくれました。彼女は、私たちが成人式に関わり、慌ただしく準備していたのを見て知っていたのです。

また、学習室を利用している学生たちは、「何か手伝うことはないですか。声を掛けてください」とボランティア活動センターに来てくれます。

リードぼらんでいあキッズが、介護施設などの訪問に行つた時のことです。

山鹿小学校のキッズに、山鹿小学校の校歌を歌って欲しいと言われました。突然のリクエストでしたが、しっかりと大きな声で歌い、皆さんに喜んでいただきました。

施設の方から、山鹿小学校の浜運動会の「旗表旗受領の歌」を聞くと、皆さん元気になると聞きました。キッズが鍵盤ハーモニカの伴奏をつけて歌おうと計画し、次の訪問日に実行しました。皆さん、懐かしい思い出の歌にとっても喜ばれて、



一緒に歌った拍手をとりたりしていただきました。

ある日、町民会館の駐車場の側溝に、車の前輪がはまるという事故が起きました。

車を持ち上げるには、男手が必要だったので、会館を利用していた方々に声をかけました。すると5、6名が駐車場に駆けつけてくれました。皆で協力して、15分ほどで無事に車を溝から出すことができました。

この日は、冬の雪のちらつく午後でしたが、みなさん寒さや汚れることを気にもせず、作業に参加してくれました。

心がほっこりするものは、どんなときでしょう。善意を受けたときやそれを目にしたとき、温かい言葉や気持ちを受け取ったとき、そして気持ちが通じ合えたとき。

芦屋町には、心ほっこりな物語がたくさんあります。これからも続いていくでしょう。



気持ちを少し切り替えて

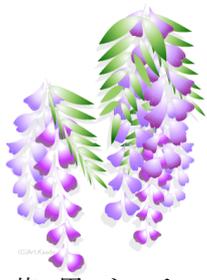
「コロナうつ」になっていませんか？最近耳にするようになってきた言葉です。

今回のように、「いつまで我慢すればいいのか」、「本当に終わりがあるのだろうか」などの先が見えない状況や、「感染してしまうのではないか」、「もう感染しているのではないか」という不安は、心をむしばみます。ふさぎ込んでしまったり、意欲や食欲が減退したり、逆にイライラして怒りっぽくなってしまったり。悪化すると『不安症』という精神疾患につながります。

私自身が少し「コロナうつ」を感じています。やりたいと思う気持ちを行動に移せない状態で、おしゃべりすらできない状態ですから、落ち込みます。

そんな時、友人からメールを通じて、「家飲み交流会」のお誘いがありました。どんなものかというところ、スマホやパソコンを食卓において、各家庭で晩酌しながら、画面越しに会話するというものです。ニュースなどでよく見るテレビ会議と同じ方法です。

まずはリアルタイムで会話ができるようにスマホにアプリを設定します。そして接続を確認して・・・それから着替えて、お化粧も直して・・・画面に映るのでから念入りに。いよいよスマホ越しの交流会が開催されました。人数が多くて、なかなか思うように会話ができなかったのが残念でしたが、顔を見て笑いあうことは、こんなに大切な事だと痛感しました。こんな風につながれること、技術の進化にとっても感謝しました。



こんな時だからこそ、新しいことにチャレンジしたり、日頃やれないことをやってみる。不安が少し軽くなると思えます。気持ちを切り替えて、この苦境を乗り切りましょう。

今月のレシピ

山形の「だし」



今回は、山形の郷土料理「だし」をご紹介します。

名前の由来は不明ですが、「出汁」とは直接関係ないようです。

夏野菜と香味野菜を細かく刻んで漬け込んだ、簡単で美味しいお漬物です。余った野菜を細かく刻むだけですので、わりと何でも大丈夫。冷蔵庫の野菜室の片づけにもなります。ミョウガや青シソなど香味野菜がアクセントになります。主役は昆布などの海藻で、オクラなどのねばねば野菜が特にいいです。

ご飯にもいいですが、豆腐やそうめん・うどんなどにも合います。そのまま食べても美味しいです。

レシピは、私流です。味は、お好みで挑戦してみてください。入れる調味料によりますが、冷蔵庫で4・5日～1週間くらい持ちますので、作り置きしておくのがいいです。これからの季節に重宝します。

〈材料〉

きゅうり・ナス・大根などの野菜
(キャベツや白菜のなどの葉物野菜もOK。
オクラ・シシトウ・ピーマンなどもお好みで)
ミョウガ・青シソ・ネギなど香味野菜
昆布(出汁をとった後のものでも大丈夫)
めかぶやアカモクなども可

〈調味料〉

めんつゆ・酢(ポン酢などでも可)
ごま・唐辛子・柚子胡椒などの香辛料

作り方

- ① 野菜を細かく刻む
- ② 昆布も同じくらいの大きさに切る
- ③ 野菜と昆布を調味料であえる
- ④ 冷蔵庫で1時間ほど寝かす



これだけ!

最初はシャキシャキの食感を楽しめます。
2日目になると漬物らしくなってきます。

★季節のボラセン★

先月ご紹介した江川台の桜、安全のため一部伐採されていました。以前の姿が見られなくなりましたが、きれいに咲いていました。

山鹿小学校も校門付近は伐採されていましたが、校庭の桜は見事に咲きました。入学式まで持ちました。



★編集後記★

上記の「家飲み交流会」、我が家はテレビ以外から音声が聞こえていることに驚いた猫たちが、大騒ぎしてしまったので、長くは参加できませんでした。私の代わりに画面に登場させてやろうと画策しましたが、ダメでした。

今年は、初夏の花が早く咲いていますね。つつじが満開になり、藤も咲いています。岡湊神社のなんじゃもんじゃはどうなのかしら。

ボラセンの胡蝶蘭も咲きました。 廣田