

すずらん会だより 72号

2020年7月発行



自立に向けて(居場所を求めて)

昨年、娘がアパートで一人暮らしを始めました。一人でやっていけるのかと心配しましたが、今も何とか頑張っています。最初のうちは、生活音とか外からの音とかが気になって眠れなかったり、防犯にも気がついていました。自分では使わなそうな「置き薬」も断れなくて置いていかれて返したこともありました。

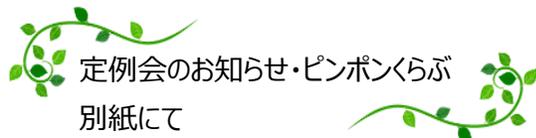
でも、段々に慣れてきたようで、狭いながらも自分のおうちなので、部屋を模様替えしたり好きなようにできるので私はちょっと羨ましい気持ちです。台所も狭くて料理できないと言っていましたが作るようになり、お弁当もつくっているようです。週末は一緒に食材を買いに行き、後は自分で近くのスーパーに行っています。初めのうちは、慣れないところで不安もあったようですが、この頃はだいぶ落ち着いてきました。特にコロナで自粛の時期は、部屋にこもっていきたくないと感じたので気持ちが下がっていました。ふれあいはずっと開いていたのでそれは助かりました。

今、またコロナが第二波のようで心配ですが、娘の頑張りを応援して見守っていききたいと思います。

みんなねっとの感想

みんなねっとの読者のページには、長年沢山の薬を飲み続け体調の不良、思い切って転院した話、薬を減らして体調がよくなった話などが書かれています。私は少しでも息子が幸せな日々を送れることを祈る日々です。

☆みんなねっとは、全国精神保健福祉会連合会が毎月出している情報誌です。事務所にありますので興味がある方はお読みください。



定例会のお知らせ・ピンポンくらぶ
別紙にて

コロナ自粛期間中と近況について

新型コロナウイルスに関する緊急事態宣言が全面解除され、少し活気が戻ってきたと思われましたが、「第二波」の心配される今日この頃、皆さんいかがお過ごしでしょうか？

期間中は三度の食事作りはもちろんのこと、普段手の届かないお風呂場の天井やキッチンの換気扇など大掃除をしました。押し入れに眠っていたミシンを引っ張り出し、マスク作りに挑戦しました。

コロナで半年間面会できなかった母とも、10分間だけの短時間ですが、やっと会えるようになりました。

今は大好きなガーデニングを頑張っています。ゴーヤのグリーンカーテンもできました。季節になると必ず芽を出して綺麗な花を咲かせてくれるので、どんな時でも私の心をいやしてくれるエネルギーになります。

ピンポンくらぶ

ピンポンクラブも自粛がありましたが、7月13日(月)久しぶりに行われました。しばらくの間運動していなかったので心地よい汗がとれてフレッシュに感じ体も軽くなりました。若干、運動不足で腰痛があったのですが、ピンポンをしたらなおりました。適度な運動は良いものだなと改めて感じました。また、コミュニケーションもとれ、楽しくなりました。家族会の皆様、時間のあるときは是非参加してみてください。やる気ができます。

役員会報告

6月	運営及び会員状況、各係の報告、今年度の事業計画の確認
7月	運営及び会員状況、各係の報告 今年度準備事業計画の確認とコロナ対策

問い合わせ/連絡先：茨城県古河市新久田271-1福祉の森会館(特定非営利活動法人ふれあい内)

☎/fax0280-48-5878 e-mail info@fureai-net.org