ひと花新聞

第34号
平成28年5月1日
発行：NPO法人釜ヶ崎支援機構
ひと花センター
〒557-0016
大阪市西成区太子
1-13-15
電話：06-6649-7890

ともに健康となる！

健康ブーム到来！

健康が気になっても一人で運動はなかなか続かないものですね。ひと花センターではいきいき百歳体操やラジオ体操を定期的に行っています。毎回、皆さんはお互いに気遣いながら体調を確認し合っているようです。体につけるおもりも一本から二本と増やし、筋力をアップしている人もいます。皆とともに体を動かせば楽しく健康づくりができます。ますます元気になって西成に元気を広げたいです。

子どもは風の子！
われらも風の子！

裸族になろう

アひライス

私は、まのごろつづいた時から、風邪にかかった記憶がありません。子供の時から薄着で、雪がふる寒い日でも、靴下をはきませんでした。今でも薄着で、冬でも暖房はかけません。夏、部屋に帰ると衣服は全て脱ぎ、そのままの状態で寝ます。寒さに強い体を作ることが、風邪に、かかりにくい体になることは、体を鍛えから解放され精神的にもリラックスしていいですヨ。これで風邪に、かかっても、自己責任とさせていただきます。

4月ひと花カフェ

四月四日　ヤキぎょざ
花見弁当
マカロニサラダ　タマ焼　ウインナー
四月十一日
焼き魚定食　みそ煮物
たけのこごはん　焼ざけ
四月十八日　エンドウ豆と
マグロアボガド丼　高野豆腐
豆乳柏餅　たまごスープ
四月二五日
豚汁　ポテトサラダ　ハムサンマの塩焼

ひと花カフェ

毎日ひと花カフェ
とてもおいしい
マグロ丼でした
いきの良い味でした
参加者もどんどん
大家族でした

（アボカドナ
ではないからで
す）

十吉見

「ひと花センター」と出会って

ここ、何ヶ月か、人と出逢う事もなくそうなれば もちろん、人と会話をする事もほとんどない訳で、このまま一人で過ごし心も体も身すぼらしい自分になって行くのかという不安のその時に「ひと花センター」の存在を知り、そして通よう様になって2週間。色々なプログラムに参加しおだやかな転員と、誰彼ともなく、わけへだてなく楽しく過ごすセンターの人達との出逢い……
心の中に「ツボミ」が芽ばえました。
皆様、よろしくお願いします。

はるお

ひと花メンバーのニュースです！

"下手でも良し
書の時間"

始めての参加は筆を持つ手がふるえていました、上手に書きたい一心でこわい
三度目の今日は少し落ち付いています
"先生のアドバイスで文字がぐーんとアップ
通って来ます"
楽しい、楽しい時間でした。
ありがとうございます

裕

次回 ひと花ゆめひろばは
5月21日(土) 10:00〜14:00 です！

春の風邪　俺も引たや　恋の風邪（山芋）

桜ちり　新緑はえる　五月晴れ（善人）

菜の花の　沖に輝く　司馬の海（貴和心）

イチゴちゃん　赤い色にも　ビタンミンC（ターシー）

大福の　中の苺の　いとおしさ（米泉）　桜花　負けていないよ　若草も（裕人）　八重桜　八の心を　なごませる（政）　新年度　プログラムが一つ　消えてゆく（善人）

平成の　娘の恋は　八重桜（山芋）

ひと花掲示板！

ひと花映画館

四月はロッキー②と③でして「男はつらいよ」を観ました。観てもじを引かれ行きますロッキーや演さんの映画は何回観ても打たれてもあきらめないで最期まで戦かう勝ちのために自分のためにではなく愛する女のために最期まで戦ったお姉ロッキーが立ち上がって勝った時のあの場面が感動的でした。

「男はつらいよ」マドンナは演さんの人柄に引れていき演さんはマドンナに思いを寄せてそう思いがはかなく消えてまた旅に出る兄思いの妹さくらのせつない気持がつたわる未来の人情を感じます。

映画は人のこころをなごませてくれます。ひと花映画を楽しみにしています。

世界中の人から愛された、演さんは幸せですね。　藤原政廣

散歩の会

長寿の秋、食欲の秋、行楽の秋、中の三時頃に起きだして、あまりにも腹がへって御飯を食べすぎたのかな？　皆さん。俺は年こう転がって、皆さんの化現象だと言うんでよね!!若い頃までですけど。朝まで寝るのえばそれまでか早や過ぎたり。朝まで寝れなかったりっうんそうだなのかいを過ぎた思いますが。これも「人暮しいると思いますが。これも「人暮しだからかな。絆りと返して見ると、沖縄の番組が放れている。それも車椅なエッチなことをしている。どうなっているんだ。ここは大阪と言うのこと思いこっ朝が来てしまう。どれ…。でも洗うかと日が始まります。ここ、俺だけかな？（昌合）

十月6日散歩の会が阪堺電車で住吉15名で花見「桜見」見物へ。人の多いこと。よくときほこった桜が、みごとですね。りっぱなとうろうが、たくさんそびえたっています。神社内にが土表があり三月の場所前に横づなのろ石がどひょう辺をやりました。そして、だいこばしおわたり今度わ住吉公園に桜と花を見学。ここも人がいっぱい。昔しわ公園から海まで四、五百メートルだったが、今わうめたてが出来てよく6キロ先ですよ。公園も桜も、まわりもきれいな所です。散歩の会、今回もよかったです。　岩井孝村

阪神ファンの皆さプロ野球も本格的にはすこしまたね私がくりーズの選手も八ケキ。居りましたがこしばらくはけりさりすきってっかれかえはじめましてこの前あれりからえ元気がなく三位、四位あたりになってしまいましたがまだまくこれのうですよ。あぐらではないはずですかくね。阪神がんばって大へんたしますよう。今年の阪神はつなくすりりすせりすせんすもこうにはかなれる。三位はそいますよ。　藤原

釣りバカ一代㉕ こいのぼり

日本侠客伝

稲葉のような獅子のような㉕

長門裕之は「日本侠客伝」の第一作から七作連続で出演しているが、いずれの作品でも潤滑油としての役割に終始し、脚本家としての腕しかのない男を見せている。マキノ雅弘の「昭和の長男」だけにマキノ映画のツボを最もわかっていた俳優だろう。第八作「殴り込み」では長門の役どころを藤山寛美が演じているが、天才・寛美をもってしても長門の軽妙さには及ばない。寛美は舞台でこそその役者であり、その本領は「松竹」の上だろう。その寛美もこの「日本侠客伝」は四本出演しているが、出来映えのいのは第一作と第二作だけ。（つづく）（A）

ひと花の"花"の春

お花見大会が雨により延ばしとなり、やっとのお花見大会、よりどりの、菜に笑みの花々を咲かせ、ぬき脚手なる話の花が咲き、相撲でも派手なお花見となりました。お酒の無いのが残念。今年、新入会員三人、四人、五人と入られました。皆さん長いおつきあいをしたい。中庭にはマリーゴールドをぬめ種さの黄色い春の笑れ笑みの花かしと花は笑みの花々で満開。来年(25)はひと花カフェ、豆ごはん、鮎け、秋鮭と料理の花、楽しいよ。

職日記

今回は参加人数が少なく淋しい仕訳作業でした。ここで仕事内容を紹介しておきます。まず会社別にわけ実数別にわけます。一社で何の種類もの実数があります。それを一つ一つわけます。よ、ノ実が何枚とのけそれぞれ実数を計算し最後に合計しても寸用の袋に入れ発送します。私は今までこつやこつまじってもわからないと思ってました。

でも大きなまちがいでした。それは発送先のの（公益財団法人ベルマーク教育助成財団）という所がまちがいないかと一つ一つチェックすると…でした。

サッしてうそぬいそはるるるいとっくづく思いました。今日もお仕事がすいました。のおかしてっくってれましたおいしかったひます。ありがとう　とんはる

ベルマーク

今日の農作業

昨年植えた玉ネギと、えんどう豆の収穫が先日から始まりました。今年は春先の霜に少し被害を受け、収穫の心配しましたが玉ネギも立派な実を付け、先日食べましたがせくて実もやわらかく皆なひ、ただきました。えんどう豆やスナップえんどうは豆ごはん卵とトにして、ひと花カフェの食卓に一役買いました。真心込めて作れば、それに応える野菜は本当に可愛い収です。これから夏野菜の季節です。トマト、ナス、キュウリ、カボチャ、唐がらし等の作付けの季節　肥料や水もたくさんですが、岡井指導員も御苦労様です。相手でした。

盗泉の水を飲まず

カズ池田

私のイゴソウな性格と元気な体は父の遺伝だと思います。私の故郷土佐では良いと思った事は頑として信念を貫き通す人間を「イゴソウ」と言います。

私が生まれた昭和十八年は戦争の真っ盛中で食料が物不足で食べ元の子沢山の診療通り姉弟七人の極貧生活でしたがだれ一人世間の常道を踏みはずす事無く生活をしてるのが私の誇です。今の時代では想像もつかない位の貧乏でその上父はアルコール依存症でしが病気知らずの頑丈な体で「酒すれども盗泉の水は飲まず」の性格で盗み、弱者いじめ、曲った事が嫌いでイゴソウの信念を押し通し私も知らず知らずに受け継いだのだと思います。

貧乏のため姉弟、私は中学校しか卒業してませんが言葉遣者と同じ位の常識や知識、人を思う心が姉弟には有りほっとしてます。

ひと花のプログラムも地域が納税者への恩返しのために社会貢献度の高いプログラムを最優先に取り組んで行くつもりです。