

# 通ひ、だより

荒川さん  
今回の題字は  
書です。

vol.02  
2020.6月

## 紡ぐマスク、防ぐコロナ

### 現代を照らす古き良き「作る」精神

4月7日、政府は緊急事態宣言を発表。店頭では

マスクが置かれるべき棚に静寂が訪れる中、ここ

東京ばんなん白光園では、針と糸が躍動…!! 眠つて

いた布がマスクとして命を吹き込まれていた。  
それは出来合いの物を当り前のように手に入れる

ことに慣れた現代に、人生の先輩が一石を投じて

いるようにも見えた。

「着物を仕立て直したり、自家製で梅干しや味噌を作つたり。子供のころの遊びなんかも自分たちで

感謝を。

そして、ふと思う。棚いっぱいの商品、何気ない日常、与えられた命。「当たり前」だつたがゆえに本来必要であつた「感謝」が足りていなかつたのではないか。

最後に。コロナ禍の折、来園して頂いたご利用者様、ご自宅で自粛して頂いたご利用者様、そしてご家族の方々に多大な

感謝を。



適度な運動・睡眠・食事も大事。免疫力は毎日の正しい生活リズムの積み重ねです！

### 腹式呼吸



**舌・发声の運動**  
舌をいろんな方向に動かしましょう。歌・音読など声を出すのも良いです。

太陽に当たる時間  
を設けましょう。完全な範囲で外を歩くとさらに良し☆

### 日光浴



# 夏

はこうして  
子供のころ

# 涼んでた



## ■宮原節子さん ひなた水

父親が庭に  
水が入ったタ  
ライを持つて

「ひなた水」つて言つ  
て良くな水浴びをしたわ。



## ■中村朗さん 川遊び

川をせきと  
めてフナや  
ウナギをつかまえ  
たり、スルメをエサ  
にしてザリガニとつた  
りしてたなあ。



## ■石居幸子さん 水うちわ

お客様に水を  
しめらせた  
「うちわ」  
を配つてた  
わね。油紙みたいな  
のでできてたわよ。



## ■浅沼利夫さん 木陰

木陰でハン  
モック。葉  
が揺れる音  
も耳に心地  
良くてね。虫対策に蚊帳  
を外で使ってたよ。



## 思い出の歌

### 仲つや乃さんと デネシーフルツ



原曲はアメリカの人なんだけど、私は江利チエミの方のが好きだった。哀愁をすごく感じるのよ。初恋って実感はないもののじやない? 例えばそんな感じ(笑)。それでいて力強い歌声も良いんだよ。当時まだ働く女性つて少なくてね。力をもらつてたんだ。会社帰りに行つた銀座のダンスホールを思い出したよ。懐かしいねえ。

## ほコペた落ちめし



### 星綾子さんの クレソンごはん

①サツとクレソン  
に湯を通して、

②きざんでご飯と  
コツはクレソンの  
食感を残すこと。  
混ぜ塩をお好みで。

香りと風味がたま  
らない、簡単ご飯!

### 豆知識☆ クレソン



カリウムや  
ビタミンA、  
ビタミンCな  
どが豊富なク  
レソン。消化を助  
ける働きもあり、肉料  
理の付け合せにも良く  
使われます。

管理栄養士  
高橋みどりさん

