

### 俳句・川柳

震災後 何度聞いたか 想定外  
風邪をひき まだまだ離せぬ 暖房機

塚田 忠

震災の 復興願う みんなの輪  
種まけば 水をほしがる 夏野菜

村田 正志

冬枯れの 木立を見上げ 春を待つ  
冬ごもり ぬけて飛び立つ 青空へ

安藤たみ子

◆安藤さんのお便りから

私は、寒風に立ち向かい元気で歩いております。

そんな中、二句浮かびました。私は障害者という事で、冬ごもりしているようにどこことなく身を縮めて生きていくところがあんなーと思っただんですね。

そうだ、これからは、この青空の様に生きて行こうと決心しました。

生まれて初めて俳句なるものを作ってみました。



安藤さんは、視覚と聴覚の障害をお持ちです。盲ろう者友の会に所属して指点字の習得に頑張っておられます。

これも皆様の影響と、感謝致しております。

### 私の日常

新田 進

#### 介護サービス利用

・デイサービス「A」  
あずみ苑

(高見原町2丁目)

月・水・土(9時~16時半) 自宅よりハビリ事業所送迎付き

午前中は入浴、簡単なお手伝い・読書・ぬりえ等々。

午後はカラオケ、集団体操等々、  
更にボランテイアさん

による「歌謡ショー」や「ハワイアン」「輪投げ」等々。

※利用者高齢者中には99歳の男性がご健在です。

・デイサービス「B」  
きらり(牛久市ひたち野) 火・金(9時~13時半) 自宅よりハビリ事業所送迎付き

最大の特徴は機械による運動のリードです。火は入浴・昼食付き

※利用者高齢者中には95歳の女性と89・84歳の

ご夫妻がご健在です。

・訪問サービス

つくばケアセンター【ピーズ】(大角豆)

週一回(金曜日夕方) 理学療法士が自宅に在宅され厳格に指導される。

#### 自分個人のこと

・パソコン勉強会・毎回20名近くの方が来ている

・身障協仲間(正副会長が指導され)で月2回勉強

・クリップング・毎回3~4名の方が来ている

・身障協仲間が毎週火曜日実施している

#### 友からの年賀状

・本庄市 高橋 利夫

良く生き 良く老い 「老」を「朗」にして日々過ごしております。

・つくば市 山本優美子  
3月11日地震お見舞い申し上げます。日本中が大変な出来事で、余震のストレスで私まで体調不良になりました。夫が地域パトロールや自治会など活動しています。

・土浦市 糸賀 浩之  
皆さんが心まで凍りつくような

### イエローリストバンド

#### 「Nothing about Us, Without Us

私たち抜きに、私たちのことを決めないでこれは、障害者権利条約の基本精神で、障害のある人たちの参加による制度づくりを行ない、「誰もが大事にされる社会」を共につくっていきましょうというメッセージが込められています。



新田さんは送迎サービスを利用してプラザに来られます。パソコン学习中。

極寒が長く続いておりこの寒さ、健常者でも体調を崩し易く油断大敵の如く過信せず、十分気を付けて、備えあれば憂いなしです。この季節に合わせて平日頃から寒さ対策を万全にして何よりも体が資本だから、自己防衛と現状維持が大切。春夏秋冬薄着の姿で、元気一杯パワフルに過ごします。