

にっこり ひろば

自粛が続く中で



聞かない。「ゲームばかり」と、キレないで下さい。イライラすることも多いと思われれますが、親子、家族の大切な時間を楽しんで下さい。

「家族が密になってるよ」と言われそうですが、「コロナに負けずに、時間をどのように使うかが問われています。大変ですが、どうぞプラス思考で、あと一息、頑張ってください。

外は、心地よい風が吹き、爽やかで良い季節です。微風を感じて下さいね。

お喋りしながら散歩と言っても、三密になるわけでは無いので、運動不足、ストレス解消等を心掛けてみて下さい。

花が咲き、木々の緑と、笑顔に「いいねー」。

見つけよう。

お元気で過ごしですか？
東京都は自粛期間が5月末まで延長です。日常生活、経済の流れ、何においても、負の要素が強く大変な時です。

ウォーキングに出ると「南公園を外回りしています、小さなお子様連れの若いご家族を沢山見受けまます。思わず「にっこり」共働き家庭が多くなくなってきた近年、微笑ましい光景を見るのが少なく感じているだけに「いいねー」です。

パパとママ、お子ちゃん達の笑顔に救われます。学校、幼稚園、保育園にと、子ども達を預ける場がなくて、「言う事

ひきもりがちに
なっていますか？

「コロナの影響で、外出を控えることは大事ですが、生活リズムの乱れが、体内時計を狂わせます。そのことで、食生活も不規則になります。体操教室や図書館も閉ざされ、人と接する機会が激減しておられます。

あなたは大丈夫 (T to T) —

動かない
人と会わない
話さない
記憶する必要が無い
認知機能低下
椅子を使ってスロートレーニング
スクワット
膝の上げ下げ
腰の曲げ伸ばし

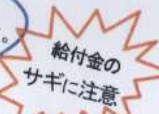
絶対に教えない
暗証番号 通帳 口座番号
キャッシュカード マイナンバー

※不審に思った時、困った時は…
最寄りの警察又は消費生活センター
消費者ホットライン ☎188 (いやや)

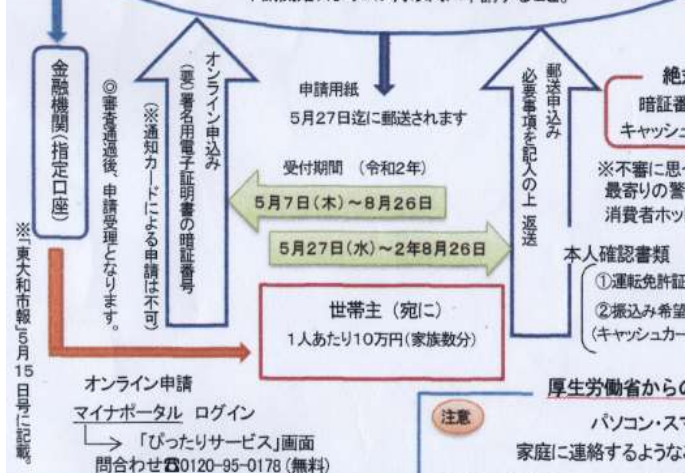
本人確認書類
①運転免許証等の写し
②振込み希望口座の写し (キャッシュカード又は通帳)

詐欺の狙い
個人情報

厚生労働省からの呼びかけ
パソコン・スマホ等で
家庭に連絡するようなことは一切ありません



特別定額給付金事業・東大和市
一人当たり、一律10万円 世帯主に給付されます。
◎令和2年4月27日時点で住民基本台帳に記録されている方が対象となります。
申請開始日より3か月以内に申請すること。



現金自動預払機(ATM)の操作をお願いすること。
・受給にあたり、手数料の振込を求めること。
・メールを送り、URLをクリックして申請手続きを求めること。

絶対に教えない
暗証番号 通帳 口座番号
キャッシュカード マイナンバー

絶対に教えない
暗証番号 通帳 口座番号
キャッシュカード マイナンバー

絶対に教えない
暗証番号 通帳 口座番号
キャッシュカード マイナンバー

季節 春なのに初夏を感じる今日この頃

ごそごとと産卵の片付けをしていたら、見つけました1センチほどの小さな白い卵。(ヤモリの卵殻)

抜け殻ですが、淡いピンク色と透ける乳白色、ちよこんと2つが寄り添ってくっついています。しかも倒れないように、底辺が平らで板にくっついていました。

「なんだろ〜?」もしかしたら… 早速調べました。ピンゴ「ヤモリの卵」でした。綺麗な孵化した後の卵に嬉しくなりました。夏の夜、家の窓からのぞきに来るかな…

5月14日、今年も聞こえてきました「カッコー」の声。昨年6月、「居るんだ〜カッコー」がと思いましたが、今年も来てくれたのです。それも2羽、つかいかな！

しばらくの間耳を澄まして下さいね。

危険 “ナガミひなげし”

道端によく見かけるオレンジのポピーに似た可憐な花、「可愛い〜」と道行く人。もしかしたら産卵にも使っているのでは…

実は特定外来植物に指定されている雑草です。しかも、根や葉に毒性を持ち、周辺の植物の生育を強く阻害します。

1つの花が、1600個の種子を持つと言われ、1本の花から15万本に増えるとのこと。

可愛いと喜んでる貴方、除草しましょう。抜き取るのが一番、ダメなら種にしないで踏み取りましょう。市内にも沢山見受けまますが、自然破壊者ですご注意ください。

人は会話が心を豊かにしてくれますが…
今、できること「もしもし〜」で繋がってほしいですね。
自粛解除になっても、「自分を、家族を、他人を守る」今の気持ちを持ち続けて行くことが最良と思えます。
花壇ボランティア(四つ公園の花) 秋に向かって準備中です。

編集責任者/大月恵美子

組役員さんに頂きました(*^v^*) “コロナに負けない”

大館/1~3・12組

四季折々の景観や美味しいものがあって、この時期が一番決めるにはなかなか難しいですね… この様な一年を過ごせることが一番。

日本っていいな〜。東西に中央通、新青梅街道が通り、市内を南北に割るかの様に、北は農地(畑、茶畑など)が多く、緑地が広がり南は住宅街と区分けされたような街、チョット気分転換には玉川上水、野火止用水緑道を歩いてぐるっと東大和を一回り。

タンパク質を多目に意識して、肉、魚、卵、牛乳、発酵食品(ヨーグルト、チーズ)、キムチ、納豆、ぬか漬け等免疫力UPです。

日光を浴びる機会が減ると不足してしまうビタミンD、食材からもしっかり取りましょう。タロコなどの魚卵、舞茸などのキノコ類も。

食べやすいのは「しらす干し」ビタミンD+カルシウムの両方を豊富に含むのでご飯にかけたり、サラダに加えたり色々工夫してみてください。

樽屋/7組

秋が好き。空は爽やかです。湿度が無く紅葉が綺麗な季節、出掛けるのに最高と思います。

東大和は災害が少なく、恵まれていると思います。今まで何事も無く過ごせました。外出自粛で、毎日退屈しております。

ストレスは、買い物、散歩などで我慢しています。

でも、運動不足で体重が増えて困っています。

武田/6・8組

春〜初夏、過ごしやすい季節が一番！ 公園、駅周辺 etc.に花が増えたこと、良いですね。ほっと一息…

コロナ対策、手洗いが必須。ストレス解消には、ケータイアプリで脱出ゲームやパズルゲームを楽しんでいます。

美味しいモノ&甘いモノをコッソリ食べる。
録画した映画やドラマを、じっくり堪能する(したい!)

外出自粛を要請された中、好きな季節や東大和の好きなところ & ストレス解消法や健康法 …。

前田/10組

3年毎に回って来る自治会10組の組役員になりました。回覧板を回すくらいしかできませんが、宜しくお願い申し上げます。

お花見間近な頃から、新型コロナウィルスが急激なスピードで流行って以来、全ての生活が変わり不自由な生活が続いています。

三密、ステイホーム、手洗いマスク着用等を守り一日も早く元通りの生活に戻れるよう我慢と努力の毎日です。三日に一度の外出、途中見かける街角の公園、駅前のロータリー、通りすがりに思いがけない場所での花壇に色とりどりの花が鮮やかに咲いている。匂いもほかに、しばし見とれていきます。毎月のサロンでのストレッチもお休み、テレビを見ながら菓子パンを食べ過ぎ、目下コロナ太りになっています。

憎つきコロナウィルスが、一日も早く収束して、秋祭り、お餅つき等、大勢揃って楽しいイベントを迎えられるよう心から祈っております。

食べ物が美味しく旅行には最適な秋が好きです。一日も早く出かけられます様に。公民館の講座で東大和の歴史を学んだことで、東大和が好きになりました。

大山/4組

秋が好きです。紅葉の自然と逞しさ。

私のストレス解消は、水彩色鉛筆の大人の塗り絵です。「ハレやか」脳トレで集中UPにチャレンジしています。

子育てしやすい、やさしい、思いやりのある東大和、地域ボランティア花壇が美しいです。手入れ、草取り等ご苦労様です。感謝しています。

公園に訪れる人が、見事な花に足を止め笑顔でつぶやいていました。

規則正しい生活の為に部屋の中で朝のラジオ体操です。公園の新緑を目の前に体を動かしています。