

読者のみなさんでつくる

# みんなの 広場

「身近な出来事やイラスト」

「テーマトーク」募集中!

## 普段からの備え

先日、金沢で起こった土砂災害の影響で丸1日断水になり、初めての経験でした。とらいあぐる1月号の「災害時のトイレ対策」でトイレの水は流してはいけないこと、自宅のトイレが簡易トイレとして使用できることを知っていたおかげで慌てることなく対応できました。他にも以前とらいあぐるで読んだ、お皿にラップを敷いて洗い物を減らすことや、母が昔から毎日やっていたペットボトルに水をくみ置きするのを真似していたことがすごく役立ちました。カルキ抜きにもなるし、災害時のためにもなるよ、と言っていた通りだと思いました。普段からの備えと、とらいあぐるを読んでいて良かった~と思う出来事でした。

金沢市 リゅうぐうのおつかい

## バッグから 出てきたものは?

腰を痛めて病院へ行き、レントゲンやらMRIなど検査をしていたら遅くなりました。家に連絡しなきゃとバッグからスマホを取り出そうとしたら、何だか手触りが変。よく見たら、テレビのリモコンでした。家へ帰ると、リモコンがなくなると大騒ぎになっていました。

金沢市 モリリン

## 初挑戦

初めて作った家庭菜園でのヤーコン、赤毛瓜。水やりは?肥料は?収穫後は何にして食べたらおいしい?などなどタブレットに首ったけ!何事も初めてのことにはワクワクドキドキで楽しいですね。コロナで沈みがちな日々での小さな楽しみでした。

能美市 チビちゃん



金沢市 タッチ

## ほどほどに

見た感じでは私より若い人に混じりながらヨガを習って2年。背中をグイッとひねって、「このポーズ、決まってるんだけどなあ」と誇らしげな気持ちになることも。それが、ある日突然ギックリ腰に!年寄りの冷や水と言われないよう、ほどほどにします。

内灘町 フーちゃん



かほく市 こしょう

## 伝えていくこと

とらいあぐる2月号の子育て特集がとても勉強になりました。2男1女を育てる母ですが、毎日の生活に忙殺されて、なかなか子どもと向き合うことができているな、と感じました。「あなたたちが生まれてきてくれて本当に嬉しくて、今とても幸せだ」って気持ちを忘れず、家族にも伝えていくことが必要だと思いました。

金沢市 ちーこ

## テーマトーク

### 今月は つい見栄を 張ってしまうこと

## 標準語

仕事中は、標準語になるよう丁寧に話すようにし、何の問題もないわよって顔をしてつい見栄を張っていますが、そんなことやめときマッシー。ダラんないかいね。と金沢弁丸出しで話せる相手とおしゃべりは最高やわいねー!

金沢市 めいちまま



金沢市 中野 輝子

## ダイエット

体重が0.8kg減っただけなのに、1kg減った!!!と思ってしまうこと。少し減ったら、大好きなチョコレートを食べ全然進まぬダイエット。よーく

カタログを見たら、生協のお菓子や食品にカロリー表示が!!!これをうまく活用してダイエットの継続に励みたいと思いました。

金沢市 たむーさん



金沢市 プリ大根

## 小さい見栄

「食品ロス」や「もったいない」という言葉に反応してしまいます。当日買って使うものや冷凍しておくものなどは割引商品を選んで買うのですが、割引シールが目立つので恥ずかしく、他の商品を上に乗せて見えなくしてしまいがちです。小さい見栄です(笑)。

七尾市 あんぱんまん

## 大きいのが欲しいけど...

まさに今日、つい見栄を張ってしまいました。「いただき物ですけど、おひとつどうぞ」と、職場で箱入りのお菓

子が回ってきました。亡くなった母親から、「あれこれ選ばず、手前から取りなさい。年下のいとこに先に取らせてあげなさい」と言われ続けたせいで、「奥にある、ちょっと大きめのが欲しい」と思うけど、サッと手前に並んでいるお菓子を取った私。心の中で悔し涙を流しました。その日の帰り、バスを降りてすぐ目の前にあるケーキ屋に猛スピードで直行しました。

金沢市 まゆまゆこ

## うちって貧乏?

子どもに「うちって貧乏?」と聞かれると、つい「そんなことないよ」と答えてしまう。でも、そう答えると、「お金持ちなの?わーい、お菓子買って!」となる。世の中、貧乏と金持ちだけじゃないんだよ、と教えたいけど...難しい。

能美市 たゆま

次回のテーマトークのお題は

### 歯みがき



## くみかつレポーターによる活動報告



地域協議会行事の報告  
「くみかつブログ」はコチラ



能登地域協議会

### 「セルフケアで心と体を整えよう!」



Zoom開催

能登地域協議会のnaluluです。フットセラピーは、握って回してつまんで押して叩く...とっても簡単で先生のカメラアングルが分かりやすい。施術後の足はめちゃくちゃ広がりますし、先生の足甲の血管が浮き上がっているではありませんか!続けて行くと良いことを実感しました◎

開催日 1月19日(水) 参加者 26名 講師 兵庫 美和子氏(教え合い講師)

石川西地域協議会

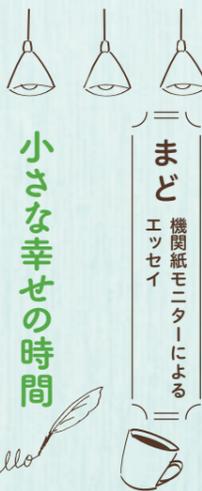
### 「うちヨガでリフレッシュ!」



Zoom開催

石川西地域協議会のメイママです◎雪が舞う寒い日だったのに、終わった後は体がポカポカ~♡運動苦手な私でもできる簡単なポーズばかり!それでも心地良く筋肉を使ったのか、体が軽くなって頭がスッキリしました。

開催日 1月28日(金) 参加者 22名 講師 安田 詔子氏(教え合い講師)



### 小さな幸せの時間

書く人 R.H

今、私には「小さな幸せの時間」が2つあります。

1つ目は「読書」の時間です。子どもの頃は放課後の図書室、若い頃は通勤バスの中で読んでいたものです。結婚後は仕事と家庭の忙しさで本とは疎遠になっていました。退職した今、家事の合間の読書が「小さな幸せの時間」となっています。難しい専門書以外なら、どんなジャンルでも読みますが、特に「時代小説」が好きです。名も無い市井の人々の暮らしや下級武士の苦勞など、目立たない人々の日常に思いを馳せます。分らない言葉や知らないことを調べるのも楽しみの一つです。ときどき、友人との本の貸し借りや感想を話したりするののもうれしいことです。話題の本を書店で買うこともありますが、いつもは金沢市の自動車文庫を利用しています。図書館だと2週間しか借りませんが自動車の文庫は1人10冊1か月間借りることができるので、年々暮らしにはとても助かります。

2つ目は孫の存在です。まだ1歳ですが、自分が子育てをしているときには気が付かなかったことがたくさんあります。人間が日々成長していく姿に、毎日改めて感動しています。

「小さな幸せの時間」を大切に孫に聴かないおはあちゃんではないと思います。