



NPO 法人 ACT 東村山  
たすけあいワーカーズぽけっと  
(発行責任者) 野仲 伊津子  
東村山市久米川町3-32-44  
TEL : 042-397-5795  
FAX : 042-397-5796

ホームページ : <http://poketto.sakura.ne.jp/>

謹んで初春の  
お慶びを申し上げます



ぽけっとメンバー中野弥生さんの木目込みパッチワーク作品。  
ネクタイも利用して制作したそうです。素敵♪

## 利用者さんの横顔

亀山 芳枝さん（84歳）

2023年10月、安達太良山に登った時の一枚。お元気！



長年お仕事をやってこられた亀山さん。人当たりがよく、社交的です。面倒見がよくて、ご友人がたくさんいらっしゃいます。若い頃から登山が好きで、百名山踏破を目指していたとか。足腰がしっかりしていて、今でも妹さんやご家族と登山を楽しんでおられます。ご病気で、なかなか自分の思うように行動出来ないのをもどかしく感じておられるそうですが、ケアに入ると、楽しいお写真をたくさん見せてくださり、明るい気持ちにさせてくださる利用者さんです。



### 賛助会員 佐藤 美代子 様

ぽけっとの活動を応援していただき、ありがとうございます！ぽけっとでは、地域で共に助け合うという理念に賛同し、応援して下さる賛助会員を募集中です。

個人 3000円 / 1口

団体 5000円 / 1口



←中野弥生さんの作品。様々な布を上手く使って華やかなシクラメンに！

利用者さんに聞きました！

## 思い出の食べ物・好物・ 記憶に残る一皿などありますか？



### 疎開先で出た丼飯

青梅のお寺に、小学校から集団疎開。ほんの少しの粥や刻んだたくあんがのった丼。戦後も東京では食べるものがなく、本当に苦労した。

### 白米

何もない時代はごちそうだった。

### スイスで食べた自家製チーズ

幼少期をヨーロッパで過ごした。六歳の頃に食べたチーズが衝撃的な美味しさで、戦争が終わった時、またあのチーズが食べられる！と思った。

### お雑煮

お正月は三食お雑煮。すまし、白みそ、合わせみそ。おやつもお餅(ゴマ、きな粉、いそべ)。よその家も三食お雑煮だと思っていたら違って驚いた。

### ドリア

子どもも孫も大好物！おふくろの味。

### 肉(ステーキ)

スポーツ選手だったので、よく食べた。今は食が細くなり、食べられなくなった。

### お好み焼き

故郷の関西へは、もう30年ほど帰っていない。

### 焼き芋

お店のはねっとり甘くて美味しい！！

### 駄菓子

習字の帰りに、いつももらっていた懐かしいお菓子。妹と一緒に買いに行った思い出も。

### ハリハリ漬け・

### ちらし寿司(山菜入り)

嫌いなものが多い中、母の作るこれは大好きだった。

### コーラ

初めて飲んだ時、薬臭くて驚いた。今でも、飲むと子どもの頃を懐かしく思い出す。

### 押し寿司

笹を敷き、すし飯とゼンマイを交互に重ねていく。おふくろの味、新潟の味。

### 餃子・細巻き

調理ケアで一所懸命作ったのに、なぜかまずい餃子が大量に出来上がった。細巻きも全部切腹で中身がはみ出していた。今では笑い話。

### おはぎ

母の味。

### 煮干し

甘いものなんかなくて、おやつはいつも煮干し。でもそのおかげか、今でも歯が丈夫！

### 新宿中村屋のカレーライス

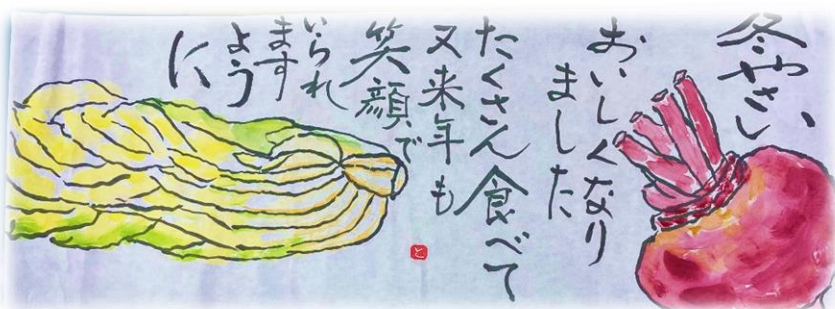
子供の頃、親戚のおばさんと食べた。美味しかったから、また食べたい。

### 小麦粉のパン

母が小麦粉にサッカリンを入れてフライパンで焼き、作ってくれた。

### お寿司(3名)

- ・毎週土曜日に夫婦で寿司屋に通っていたほど大好き。
- ・親がお店を貸していたのでよく食べに行っていた。
- ・みんなが集まる時にとるお寿司(出前)が好き。



荒木富美枝さんの作品 とってもおいしそう♪

### 得意料理は煮物

ずっと車いす生活。結婚前、自分のできることをできるだけ増やすように、野菜の皮むきや刻みなど、母に厳しく教え込まれた。それが今、家族の食事作りに役立っている。親には感謝しかない。

# ぽけっと

く に ぶ け っ と



## 俳句部

## 手話部

毎月定例会で手話の勉強やっています♪  
細く長く頑張りましょう！

## 園芸部

利用者さんから  
頂いたお花も咲  
いています♪  
春咲きの球根も  
お楽しみに！



## 手芸部

メンバーが講師で  
キーカバー作り。  
カバンの中で鍵が  
迷子にならず、  
しかもかわいい♪



天空の雄々しオリオン睥睨す  
朝寒や手水に季節を教えられ  
あのやまにとどけたしつぶれどんぐり  
夕暮の帰路の不意打ち寒鴉  
ヒジャブの娘キックボードで冬に入る  
車窓より尾花一面風に揺れ  
色無くも夕陽に薄輝けり

源 蒼  
伊 津 子  
治 子  
提 舟  
美 代 子  
道 子  
有 子



食べ物特集、ご協力  
ありがとうございました！  
いろいろな想いに触れ、  
皆様の貴重な体験を追体  
験させていただきました。



## 編集後記

2023年は少しずつ行動を広げられた方も  
多かったのではないのでしょうか。

寒い日が続きますが、インフルエンザや  
コロナなどの感染対策も引き続き行い  
ながら、今年もぽけっと一同、笑顔で励  
みます。

2024年も皆様の健康を願っております。

広報委員 黒宮・佐藤・橋田

