

# つるせ西だより編集委員の感じた コロナ禍の生活



鶴瀬西交流センターのまつり「縁日」や地域の祭りもほとんどがなくなってしまいました。長引くコロナ禍での生活はうとうとしく、大変ですが、少しずつ工夫もできています。明るい日ざしに向かって、みなさんががんばりましょう。

## マスクに工夫あり オカリナ楽しんでます

オカリナを吹けば飛まつが飛ぶ。音楽関係のサークルが、西交流センターを利用できるようになっても、部屋に飛まつがまん延したら、次に使う方に迷惑をかけるので、2か月ほど長く休みました。



そんな時、オカリナを吹くためのマスクがあることを教えてもらいました。内側に布がついているので、オカリナをくわえるときはその布を上げて穴を作ります。お話しをするときは布をたらしませます。手に入らないときは、不織布のマスクに、1回ごと切り込みを入れて使っていました。

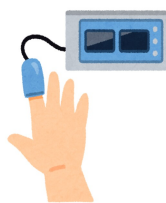
そして、今ではオカリナ演奏を楽しんでいます。

(両角)

## コロナ禍での生活

コロナ禍での私生活がいかに変わったか。その日常を振り返ってみた。

まず、毎日の朝夜に体温・血圧・心拍数を測定。週2回ほどパルスオキシメーターで血液中の酸素量も測っている。データは毎回スマホに入力して、3か月ごとにかかりつけ医に報告・受診している。



また、「外出自粛」「三密回避」に努め、出来るだけ親族・知人等との接触を控え、子・孫とはWi-Fiを設備し、必要に応じてスマートスピーカー「アレクサ」で映像付き通話をしている。

マスクについては、外出用と自宅用に分けて着用。常備として不織布製50枚以上を保存。特に外出から帰宅した際は、除菌・手洗い・うがいを励行している。外出自粛から食料品は冷凍物が多くなった。

ただ、この先も不安と戸惑いはある。感染拡大に伴う親族・友人・知人との付き合いや交流の欠如、先が見えてこない巣ごもり生活などからのストレスで孤立化が懸念され、自身が生きる目標を見失うことが怖い。

「水曜学級」のような地域住民が交流を通じて学習(習得・自己表現)できる場が閉ざされたことは大変残念でならない。

(川上)

## コロナ禍をしのいでいた地域活動

コロナの中で自宅にこもっているばかりでは心と体に悪影響をもたらします。特に高齢者にとっては取り返せない結果を招くと思い、この一年間行ったことを書いてみます。



まずは町会の敬老会を開催しました。敬老会を開催したのは55町会中2町会だけでした。人数制限のため3回に分け、飲食無し、催し物だけの会でしたが、参加者には大変喜ばれました。それと半年以上中止にしていた地区社協の高齢者サロンを、メインの茶話会をやめて、10月には「美空ひばりの懐メロを歌う会」12月にはハッピーシュガーの出演で童謡や旅情歌を歌う会を開催し、今年4月には地域の高齢者安心相談センターの紹介と、健康増進センターの出前講座でフレイル予防の健康体操などを行いました。これらの開催のために検温や消毒、フェイスシールドの準備など、感染予防を出来る限り行いました。

あとは毎朝のラジオ体操です。公園はまだまだ広いので密にならず早起きの習慣と同時に、健康維持に大変いいと思います。このコロナ禍で参加者が多くなったように感じます。皆同じように考えているのではないかと思います。

(笠原)

## 日舞のおけいこも様が変わり

年1回の「おさらい会」は無観客、3年に1度の発表会は、延期となり予定が変わりました。

コロナで大変な時でもおけいこ場は家元宅にあるので、それぞれ自分の時間に合わせてギリギリに行き、終わるとすぐ帰り三密にならないよう気をつけ、着替えも控え、洋服の上に羽織を着て白タビに帯は締めなくて伊達締めで結び、マスクをしたままのおけいこです。これでチントンジャンの日舞じゃ様にならないけど、コロナの大変な時でもおけいこが出来る幸せを思い、家元をはじめ、みんなコロナに負けず来年春の発表会を目指して頑張っています。



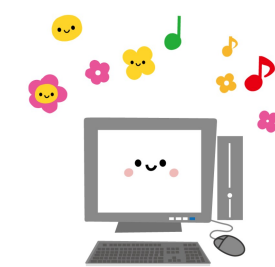
(川村)

## コロナ禍の日常生活

私の生活は、2年前とどう変わっただろう。一番の変化は外出時にマスクを着けること、忘れないようにしている。また、用事で都心に行く時は、乗る車両の窓が開いているか確かめ乗車している。でも何か、やらされ感を感じてしまう。

旅行も生活の楽しみの一つだったが、全くしていない。あの時早く行っておけば良かったと残念に思う旅行先は幾つかあるが、また行く機会はあると思っている。友人にも、一切旅行に行かない人と、気を付けて行っているわ、という人がいる。私は断然行かない派である。

少し寂しい生活の中、ようやく新しいパソコンを購入した。これが今の私の生活のハイライトになるかもしれない。会えないでいる親しい友人とリモートでお喋りが出来そうで、楽しみができた。前々からパソコン上の会食を提案されていたが、味気なく思え、乗り気になれなかった。しかし2年経ち、パソコンが現在携わっていることにも必須だと認める状況に。仕事よりおしゃべりを早くやってみよう。そしてもう一つ新しいことを始めた。西交流センターを借りて「子ども食堂」が4月から始まり、お仲間に入れてもらったのだ。今はコロナ予防のため、お弁当の販売だけで食堂は開かれていない。月1回、80食程度を作っている。

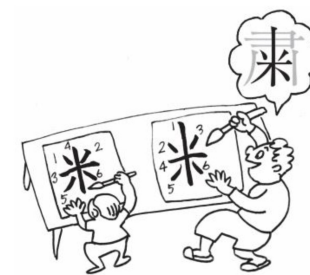


平凡な生活に、とげのようにコロナ感染が突き刺さっている。感染収束に注力している人たちに心から感謝し、事態が良い方向へ1日も早く進むよう祈っている。

(熊井)

## ネットで頭の体操しています

とにかく大変な時代になってしまいました。全世界を脅かすコロナはできるだけ、人に逢わないのが予防策の一つのようです。不要不急の用事以外、外に出ないように「自粛」を要請されています。この自粛の「粛」は私たちの生活の中で一文字ではあまり使われない文字ですが、「粛」の中央に書き込まれる「縦棒の長い米」は一文字で書く「米」とは書き順が異なり面白いと思いました。字画は11画です。ちなみに常用漢字の中で一番画数の多いのは憂鬱の鬱で29画です。(画数はネットで調べました。)



「米」の書き順の違い

私は漢字の読みにくいものや、こんな他愛のない文字などに興味をもち、ネットでよく調べることがあります。最近ネットのトップページの項目に「文字」に関するものが多く入っていることに気がつきました。同じような趣味を持っている人がたくさんいるんだな、と思いました。

(萩原)

## 調理家電で家事が楽になりました

新型コロナウイルスの感染が拡大しているのだから外出しないようにしています。我が家の生活変化は、主人が在宅テレワークになり、離れて暮らしている大学生の息子も去年はオンライン授業に切り替わり、一時帰省していました。ふたりの邪魔にならないように掃除、洗濯、食事の準備など日常生活が一変しました。



最近の楽しみは電気圧力鍋で豚の角煮や煮物を作ったり、新しいメニューにチャレンジしています。材料と調味料を入れてスイッチを押すだけなので、鍋を焦がすこともなくほったらかしが出来るので、他の家事が出来てとても重宝しています。家にいる時間が長いので、料理本を見ながら何を作ろうかなと考えるのが楽しみになりました。

(井之川)

## 生活を変えてしまうコロナ

振り返ってみれば、最初の緊急事態宣言発令は、令和2年4月7日で、1都3県に発令され、東京の新規感染者は87人でした。その後全国に発令され、人影の少ない、全員マスクをかけた街の映像が毎日報道され、さすが日本人、これならオリンピックも大丈夫と思えていました。5月25日全国で解除され、東京の新規感染者は8人となりましたが、いまだにコロナ禍の渦にほんろうされています。

我が家は、外出は病院と日々の買い物だけ、四季の変化はテレビで観賞、「落ち着いたら行こうね」の合言葉で過ごしています。

11月初めマレーシアに住む次男がコロナで帰国が出来ない中、リモートで住宅を購入、引越のため2月に帰国、家族4人が我が家で自宅待機、外出が出来ないので、リモートワークをしながら、家財道具をネットで購入、無事3月1日新居に入居しました。ここまでできるとはITの進歩はすごいなと感じました。マレーシア出国前と成田空港でのコロナ検査で陰性と判定されたとはいえ、私を含め6名で行動を自粛する1か月でした。

歩くことを目標にしているサークル「二歩の会」もコロナの渦に巻き込まれています。昨年度(3月末まで)ハイキングを26回計画した内、9回のみ実施ができましたが、参加人数も少なく、寂しい1年でした。1回も参加しなかった人が大勢いますので、「今年度は年会費を徴収しない」ことにし、気を入れて頑張ってもらい、フレイルに落ち込まないように、後押しをしています。

もう少しの我慢です、前向きに行動しましょう。

(吉田)

