

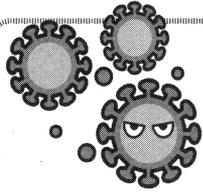
ご

む

の

木

発行人
八千代市社会福祉協議会
高津5・6街区支会
支会長 望月 利男
Tel 459-1039



緊急事態宣言を受けて

令和2年4月7日

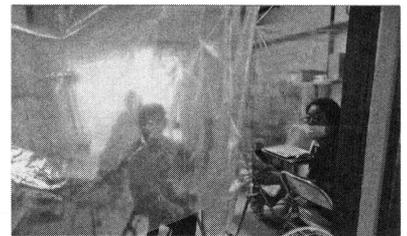
望月 利男

COVID-19(新型コロナウイルス感染症)の先が見えない状況下での支会活動について

最近の状況は東京では感染者数が100名を超える日が続いております。そのような状況下で八千代市では「新しい生活様式」を取り入れましょうと市民に対して訴えています。

それは

- (1) 一人ひとりが取り組める感染防止のための3つの基本
 - ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い
- (2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式
- (3) 日常生活の各場面別の生活様式
- (4) 働き方の新しいスタイル
- (5) 体調を整えて免疫を落とさないようにしましょう



パソコン教室での様子

などがあります。これらを遵守して、我々の支会からは感染者を出さないという強い意志をもって周りに気を付けながら活動しましょう。

特集 外に出られない3ヶ月、どのようにお過ごしでしたか？

お稽古事、サークル活動、友達との食事会等々すべてに足止めをされた3ヶ月をどのように過ごされたか、出会った方々にお尋ねしました。

■ 逆手の発想

6街区 高橋 勲

日本はもとより世界中を恐怖に陥れているコロナウイルス。毎日の報道で周知のことです。マスクの着用、不要の外出控え、消毒、いわゆる三密をしない。これらを遵守するならば、私事ですが、85歳の老人の身では、感染の恐怖におののき、家でじっと閉じこもるしかありません。運動不足、過食になりイライラもつづります。幸い私は縁に囲まれた広い土地に菜園があり、マスクも無しで深呼吸し、鋤鍬で体を動かし運動不足に対処しています。コロナ騒動で家にいる時間があり、終活を念頭に不用品の廃棄、この際思い切ってリフォームを行いました。皆さんも逆手の発想で閉じこもり中に家の中で出来る事を見つけてはいかがでしょうか？

■ それぞれのコロナ対策

5街区 一色 タエ

落ち着いたとは言え、連日感染者数3桁の東京。又移動制限が出るのでは？とハラハラします。何人かの方に対策を聞いてみると、マスク・手洗い・まとめ買い・三密を避ける等決まり切った対策が大多数の中、アルコール消毒液を小瓶に入れて持ち歩くとの回答に、なるほどと思ったり、娘さんが訪れ買い物代行してくれたとの家族愛溢れる回答もあり皆さんしっかり考えてガードしていました。

■ デイサービスでは……

6 街区 金山 恵子

コロナウイルスの流行で自粛生活の中いつも通り週 2 回デイ・サービスに行き、器具を使っての運動、皆さんとおしゃべり、密になるカラオケは禁止でしたが、職員の方々は私たちのために、検温、器具の消毒、手洗いの声掛けなど心配りをして下さいましたので安心して通えました。休日の自宅では、孫から毎日送られてくるひ孫のかわいい動画に癒され、楽しく過ごしております。

(電話での聞き取り：田中)

■ つぶやき……

5 街区 山本 克子

コロナで自粛。運動不足を心配し、お金のかからない自分の足で歩く。今までご主人の影が見えなかったご夫婦が、仲良くウォーキングをしている姿を多く見かけました。(独り身のつぶやき)「うらやましい……。」コロナも少し良い事をしたのでしょうか？

お伺いしたことを箇条書きにまとめてみました。

* よく歩きました。

1 日 1 回は買い物を含めて 2 時間程。

市内、近隣を散歩。

* お掃除も良くしました。

玄関ドア、畳等を特に消毒拭き。

この時とばかり物を捨てました。

保存してあった書類・講習会資料等を整理してシュレッダーに。(ゴミ袋 5 つ分)

衣類、バッグ類はリサイクルへ。

* 刺繍、レース編みをしました。作品がどんどんたまります。

* 本を読みました。

元気体操の時もらったドリルをしました。

J:COM の時代物、ミステリー、5 チャンスの再放送をよく見ました。

* 1 週間に 1 回友人とランチ。

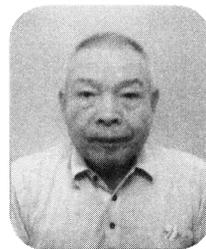
* 一人住まいなので、朝夕家族と連絡を取り合っています。

* コロナ太りになりました。

○ 皆さん、お元気で～あ！

5 街区 後藤 純一

皆様、こんにちは。私は 80 歳のお爺さんです。妻を 6 年前に亡くしてから一人暮らしをしています。子供がいなかったので淋しい毎日でしたが周囲の方々が気を使ってくれて、助けてくれました。私 72 歳頃第一集会所のサークルを見つけ、入会させて頂きました。女性 30 人位、男性 4～5 人のグループです。唄を歌ったり体操をしたり、トランプやクイズなど色々楽しいことがありましたが、この中の人たちがやっていた折り紙を教えて頂き折り紙の美しさにはまりました。今では 40 種以上の物を作り楽しんでます。それから 5 街区集会所で八千代元気体操の会にはいり足腰を鍛えたり仲間の皆さんとお話しをしたりと毎回元気を頂いております。これからも続けて、病気に負けないよう頑張ります。皆様ありがとうございます。



新型コロナウイルス対策のため私たちの支会の活動も影響を受けました。



●中止になった行事

お花見会

4 月と 7 月のシニア男性食事会

高齢者向けパソコン教室

熟年者のための健康教室

やちよ元気体操

福祉施設見学

健康教室 (より元気な毎日)

○最近、再開されたか、される予定の行事

高齢者向けパソコン教室

熟年者のための健康教室

やちよ元気体操

9 月のシニア男性食事会