

# どんな生活をしていきますか？

この号が皆様のお手元に届くころ、新型コロナウイルスの流行はどうなっているのでしょうか。少しでも終息の方向に向かっていくことを願わずにはられません。

西交流センターだよりは、地域の人と人の顔が見え、人がつながっていくことに役立つことを目標にしています。ので、多くの地域の方に紙面に登場していただいています。編集委員が取材に伺う機会も多くあります。

6月号の準備は4月から始まっていました。4月猛威を振るう状況下では、少しでも接触する機会を少なくするため取材や編集会議を中止し、編集委員が原稿を持ち寄って構成しました。楽しく読んでいただくと幸いです。

## 孫にふりまわされて

孫の学校が休みになったため、週3~4日は面倒を見ることになりました。午前中は問題集などで勉強をし、午後はゲーム三昧です。鉛筆を持った途端に大きなあくびが出てきます。ゲームになると目はギンギラギンと輝いて…。「午前ゲームをして、午後勉強でもいいよ」と言う「後に楽しみがないと勉強はできない」とのお言葉。



少しは運動もさせたいと散歩に誘っても乗ってこない。イチゴ農家までおやつを買いに行くという目の前に鉛をぶら下げて実行。なんと扱いの難しいことか。お金のかかることか。

時間をたっぷりかけて昼食の準備を。粉をこね発酵させて生地を作るところからやったピザづくりは、おいしくただけで大成功でした。(両角)

## 達成感のある忙しさが懐かしい

すべては感染拡散を防ぐために仕方のない事ですが、予定していたものができなくなって暇になるかという、結構手間のかかる雑用があります。精神的にも後ろ向きな仕事なので良くありません。そしてまたひと月先の計画を無駄になりそうな予感を持ちながら手紙やポスター作りをし、段取りをつけるのです。初めから3か月先までなにもするなというもらえませんか。長期戦になることは総理大臣も言っていたでしょう。

私は町会をはじめ、学校関係、社協のサロンなどいくつかの事業の先頭に立たされています。忙しさには慣れていますが、同じ忙しさなら達成感のある忙しさのほうがどんなにかいいことです。そんな達成感のある忙しさが懐かしく思えるようになり始めた今日このごろです。唯一公園での朝のラジオ体操が気持ちの良い時間です。(笠原)



## 一ロクイズ ???

昔、つぎのような名称の商品がありました。さて何でしょう？ ひらがな三文字〇〇〇です。

「コロナ」「いこい」「チェリー」「敷島」「新生」など  
こけり ぎん

## マスクづくりしています

家にいる時間が増えたので、手作りマスクに挑戦しています。久しぶりに使うミシンは糸の調子が悪かったので上糸下糸の調整に時間がかかりましたが何とか使えるように。生地を裁断し、ミシンをかけ無心で集中できる時間です。手探りでやっているの何度か失敗しては改良し、なかなか思い通りに出来ないもどかしさもありますが楽しい時間です。



この大変な時期にどうかマスクなどが必要な人に渡りますように切に願います。(井之川)

## 今こそ支え合って

新型コロナ対策が叫ばれて以降、大きく変わった日常生活は、買い物や運動、旅行等の外出頻度の激減だ。生涯学習(水曜学級、グラウンドゴルフ、サークル活動)や会議、行事の機会もほとんどなくなった。

従って、多くの時間を家事に充てられることが出来て、フレイルからか脚・腰痛に悩む家内は喜んでいるのでは？ 買い物・ゴミ出し・食後の片づけ・掃除・風呂・戸締り等は私の役割。余暇には新聞・書物の他、絵を描きながらCDを楽しんでいる。

外出自粛の中で運動不足がち、時には二人で散歩に出るが、毎日5,000歩のウォーキング計画もなかなか達成できない。でも、血圧・心拍・体温測定は欠かさず行っている。(川上)

## 早い薬の誕生を祈ります

昭和の始めから中ごろ、結核は結核菌による不治の病と言われ、死亡する人が多かったが、特効薬「ストレプトマイシン」のおかげで救出され大勢の人が助かった。

現今は新型コロナウイルスの感染拡大の影響で世界人類は、経済的にも悩まされている。

この病原体に早く打ち勝つ薬が誕生することを今や祈るばかり！！

個人的には、晴天に限り1キロメートル歩く程度の散歩。身体が鈍らない程度に早く世の中がポジティブになるように！！

(箕戸)

## ウォーキングで思い出しました

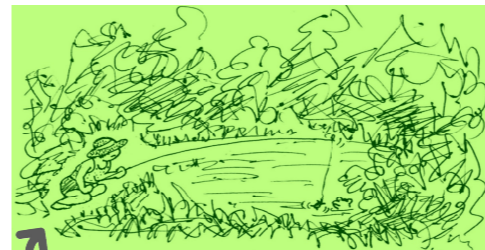
最近、新型コロナウイルス流行で、外出自粛など不自由な生活ですが、家の中にばかりいるのでは不健康と今までのようにウォーキングを再開しました。距離を短くし家の近くを歩くことにしました。ゆっくり歩くと今まで素通りしていた土地の起伏などを見て昔を思い出しました。

今、関沢地区はきれいな住宅街になっていますが、昭和20年代、終戦の年、いくつも爆弾が落とされ直径30~40メートルほどの大きな池ができ、間もなく、その池には葦が生え、水草が茂り、小魚や食用ガエルなどが多く繁殖し絶好の遊び場になりました。

食用ガエル釣りは、3メートルぐらいの竹竿の先に、風糸を結びつけその先には3寸釘を釣り針型に加工した針に、餌として小さな蛙を結びつけ、食用ガエルの鼻先へ、小さな蛙が自然に飛びついたように仕掛けるのです。すると食用ガエルが絶好の餌が飛びこんできたとパクリと食らいつくのです。でっかいガエルですからその収穫は、食用としても貴重なものでした。

今はそんな池の痕跡はありませんが、江川プロムナードを歩きながら、昔この近くの木陰に身をひそめながら食用ガエルをねらったそんな風景を思い出しました。

75年も前のことです。(萩原)



こんなとこに萩原少年はいた

## 断捨離、筋トレがんばっています

新型コロナウイルスの感染が拡大しているため外出はしないようにしています。そこで思いついたのが断捨離(使わない物は処分すること)です。

もったいないと何年も使わない物や着る物がたくさんありましたが、思い切って捨てて気分がすっきりしました。

また、5か月前に右肩を骨折したことから今もリハビリ中で、500ミリリットルのペットボトル2本に水を400ミリリットル入れ、両手に持って少しきついけど上下左右に手首や肩を回して、筋トレに多くの時間を使っています。(川村)



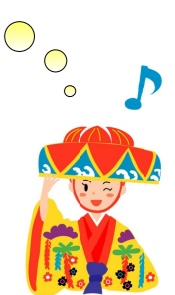
## こんなときも笑いが大事です

まず、三密にならないよう家でテレビを見たり、パソコンで資料を整理したりし、妻は、マスクを手造りしたり、外出時は必ずマスクを使用しています。

近くに住み東京に勤めている息子が自宅テレワークで出勤できないため、毎日夕飯を食べにくるようになり、生活の変化が起きています。

家にこもっている友人たちに、入手した歌をラインで送り、笑ってもらっています。沖縄民謡のリズムでその歌の一部を

何もしないで♪ボンヤリ♪  
テレビばかり見ていると♪  
のんきなようでも歳を取り♪  
知らずにボケますよ♪  
トウルルン♪  
知らずにボケますよ♪  
トウルルン♪  
風邪をひかずに♪ 転ばず♪  
笑いを忘れず良くしゃべり♪  
頭と足腰使う人♪  
ぜったいボケません♪  
トウルルン♪  
テンテンアンヤサヤ



新型コロナウイルスに負けてはいられない。(吉田)

## 海外・国内の観光地へ、いざ…

すでにリタイアして十数年を経過し、外出する機会も激減し、自粛を受けて取り分け外出を控えるという日々ではありませんが、やはり自宅にこもっているのも無気力になるような気がしていました。

何か自宅で楽しめることは無いかと考えているとき、ニュースで海外の状況が映し出されました。

就労中は、仕事で、海外へ出かけることも多々あり、今とは違い、さまざまな国で楽しい時を過ごした事が浮かんできました。

そこで、今まで自分が訪ねた国や都市の観光動画をユーチューブで見て、あのころの平穏な時に戻ってくれることを願いつつ懐かしく鑑賞して過ごしています。

今では、海外、国内の観光動画をプロジェクターで百インチのスクリーンに投影し閉じこもり生活の中で観光気分を楽しんでいます。

早期に収束し、また訪れることが出来る日を望みつつ！(堀口)

