

緊急事態宣言時の過ごし方:会員からの回答 21/02/06 現在

コロナ緊急事態宣言が発令されている現在、皆さんの中には、どのような日常を過ごせば良いのか迷っている方や、ストレスが徐々に溜まっている方も多いことと思われます。

会員皆様にヒントになるような事をお聞きしましたが、2月6日までに頂いた回答を取りまとめましたので、参考にして頂ければ幸いです。

今後も継続してご意見を募りますので、ご協力宜しくお願い致します。

【0206:Eさん】

① どのような生活を過ごしておりますか？

このコロナ禍は、何としても逃げ切るしかない。立ち向かって戦う相手ではない。特に、高齢者が感染すると、医療が切迫しやすくなる。

ならば家の中の生活、居・食・住の点検・断捨離・孤独の時間を楽しむ。

② ストレス解消法や健康維持の方法は？

- ・読まずの本の読書、好みの音楽を聴きながらゆったり読む(望みでした)。
- ・自己流ヨガ。
- ・料理は出来るだけ自家製
- ・ミニミニ畑の土の耕しもポチポチ状態
- ・日々当たり前の生活に、今は気を濃厚にしております。

◇ 家内は買い物は1日おきなどとし、空いている夕方前に出掛けています。

② ストレス解消法や健康維持の方法は？

◇ 一番は屋外活動のウオーキングです。昼食は食堂で食べる外食が多いです。夕方の飲み屋に立ち寄る事もあります。

・近場のコースを小一時間で歩く事の他に、将来のウオーキングコースの下見、シニアの会のハイキングなどがあります。

・自然の中を歩き、珍しいものをスマホで撮って、ライン友人に披露しています。

◇ 家の中では、テレビ(NHKプラスを含め)で落語・お笑い番組、旅番組、囲碁など。

・しまい込んでいたカラオケセットを出して、一人カラオケでも始めようと考えています。

・晩酌はほぼ毎晩で、量はそれ程多くはない。やはり、外で友達と飲むのが楽しいですね。

【0205:Dさん】

① どのような生活を過ごしておりますか？

◇ 政府は「不要不急の外出や移動」の自粛を要請していますが、「出勤や通院、散歩など、生活や健康の維持に必要な外出・移動」は除かれています。

◇ 私は上記の散歩＝ウオーキングですから、近場や少し遠くのバス・電車を利用するウオーキングは継続しています。三密を避け、マスク・アルコール消毒のコロナ対策を十分行うことが前提です。

一人で歩く事が多いですが、2人～4人位で歩く事もあります。

◇ 20名程度の参加者で計画実施しているウオーキングは、緊急事態宣言時には中止しました。

◇ 通院は徒歩圏内の他に、バスや電車を利用して宮前区や東京まで通院する事もあります。

【0203:Cさん】

① どのような生活を過ごしておりますか？

コロナ以前と大きくは変わりません。

毎朝夕、家族揃って(妻・犬と)公園のラジオ体操に参加したり、散歩したりしています。

ボランティアのうつ病の自助グループ開催は、麻生区社協での開催を月2回から1回に減らし、月1回オンライン開催をはじめました。

麻生市民館の市民自主学級(全5回)は、会議室からオンラインに変更して開催しました。

コンサート、社協の会議、シニアの会の集まりがほとんどなくなり、代わりに家庭菜園での作業時間が増えました。

② ストレス解消法や健康維持の方法は？

普段と変わりませんが、「過去と他人は変えられない、と認識する」「人に求めても応えてもらえないことは、求めない」「予定を入れて、忙しく過ごす」「疲れたら休む」といったことです。

【0202:Bさん】

① どの様な日常を過しているか？

- ◇ 高齢者特に基礎疾患(特に循環器系、呼吸器系)のある方はコロナ感染をすると重篤になりやすい)を有していると危険性が高くなるため、必需品購入のためのスーパー、持病治療の受診以外の外出を自粛しています。
- ◇ 部屋の換気(窓開け、換気扇をフルタイム稼働)、外出からの帰宅時の手指消毒、うがいも必須で行っています。
- ◇ 仲間との飲食は当然2人でも控えています。
- ◇ ほとぼりが冷めるまで(いつになるかわかりませんが)続けます。

② 気分転換には

- ◇ 30分~2時間(5000歩~15000歩)の散歩(買い物も車は使わずにしています)
- ◇ 散歩途中での花や夕焼けなどを写真に撮り家族と交換しています。
- ◇ 晩酌はほぼ毎日2合ぐらいとし、宛ては簡単な手料理を作っています。
 - ・まるちゃんソース焼き蕎麦に桜エビをトッピングした簡単焼きそばや豚キムチ(吉野家のキムチがうまい)、などです。
- ◇ 家から見える夕焼けの定点撮影とスマホの撮影を、マニュアルにしていろいろ試しています。
 - ・夕陽は絞りを絞り込んで撮影すると夕陽の色が際立ちます。

【0201:Aさん】

① 健康維持について

・買い物は一日おきで極力アシスト自転車にして、すいている時間(13~15時ころ)に行き、運動不足解消に役立っています。

② ストレス解消法は？

・鉄道旅行好きなので「列車紀行美しき日本」のDVD50巻を毎日1巻ずつ見たり、TVK(テレビ神奈川)で毎週水曜日の20時~20:55のダーリンハニー吉川の「鉄道一人旅」を録画してバーチャルな旅行を楽しんでいます。先月は小田急線が登場しました。



・また、和歌山県の鉄道好きの友人から時折、関西のTV局の鉄道番組をDVDに加工して送ってもらって楽しんでいます。面白かったのは友人のふるさと和歌山県の、日本一営業距離の短いわずか2.7キロの超赤字「紀州鉄道」のレポなど。

以上、家時間が長いですが、もう少しの辛抱と思いき我慢の毎日です。