

砧地区通信

社会福祉協議会（砧地区事務局）発行 令和2年6月号



自粛生活中的の過ごし方を ズバリ！聞いてみました！



自粛生活が続いていますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？
今回は、主にサロン・ミニデイ・子育てサロで活動している皆さまに、自粛生活
のお家での上手な過ごし方・お知恵を拝借したので、ご紹介させていただきます。

Q1 日中はどのように過ごしていますか？

- ・極力不要不急の外出は避けている。（電車バスには乗っていない）
- ・長年取りためた俳句を整理したり、手芸を楽しんでいる。
- ・家にある物を再利用・リメイクしてマスク作りを楽しんでいる。
- ・趣味（読書、編み物、つるし雛、ちぎり絵、押し花）、土いじりを楽しんでいる。
- ・植物や、季節の移り変わりなどを見て癒されている。
- ・NHKの体操を毎朝やったり、テレビを観て過ごしている。
- ・テレワーク中の息子と一緒に筋肉体操をやっている。



Q2 生活の中で工夫されていることは何ですか？

- ・筋力が衰えないようにストレッチ、体操をしている。
- ・遠回りして少し離れたスーパーまで買い物に行く。
- ・お天気が良い日はお散歩をする。
- ・規則正しい生活を心がけ、三食きちんと食事を取る。
- ・テイクアウトのお弁当は料金が高く、高カロリーなものが多いので自炊する事を心がけている。
- ・趣味のテニスのラケット素振りを毎日300回している。
- ・喋る回数が減ると、気力も衰え張り合いがなくなるので、CDなどをかけて大きな声で歌ってストレス解消している。



Q3 困り事がありますか？

- ・食事を食べてはゴロゴロし体重が増えた。
- ・不便な生活だがあきらめている。
- ・睡眠リズムが崩れている（遅くまでテレビを観てしまう）。
- ・お風呂掃除をした時に、腕の筋肉が落ちて、体力がなくなった事を実感した。
- ・サロンのメンバーには独居の人が多く、心配。

Q4 お買い物はどのように工夫されていますか？

- ・生協を利用している。品切れのものもあるが、家まで持って来てくれるので助かっている。
- ・家族、ヘルパーさんに買い物をお願いしている。
- ・お店の冷凍食品を取り寄せたり、宅配のお弁当も利用している。



Q5 その他

- ・社協からのお手紙がとてもありがたく、“困った時の連絡先”も記載されておりとても心強かった。コピーして会のメンバーにも配った。
- ・メンバーとはLINEで情報交換やおもしろ動画の共有などを行っている。コミュニケーションの回数が増えたお陰で、以前より仲良くなった。
- ・おとこの台所で料理をやっていたので、自宅でも自炊をしている。活動の成果が出ている。
- ・イベントは中止しているが、開館している。GW明けからプリン屋がオープンした。（笑恵館）
- ・みんなに会うと元気になれる。その日を今からとても楽しみにしている。
- ・以前のように集まれないが、ママ友とはLINEで連絡を取り合っている。就園前なので通常なら知り合いは少ないが、子サロをやっていたお陰で色々な繋がりができ、交流ができています。



今回、皆さまから貴重なお話を直接聞かせていただき、改めて「人と人との繋がり」「助け合い」「見守り」の大切さを実感いたしました。ご協力いただきま皆さま、ありがとうございました。

社会福祉協議会では、今後も皆さまが住み慣れた町で孤立することなく、いつまでも幸せに、元気に暮らしていけるよう『地域支えあい活動』を支援させていただきたいと思っております。

また、「まちづくりセンター」「あんしんすこやかセンター」「社会福祉協議会」が三者で連携し『福祉の相談窓口』を設置しています。もし何かお気づきの点、ご心配なこと、気になる方などがございましたら何でも構いませんのでご相談下さい。



問合せ：社会福祉協議会 砧地区事務局
TEL/080-9418-7736 FAX/03-4330-1226