

つるまき

グリーンメゾン鶴牧3 高齢化対応委員会



「環の会通信」特別号 1

「環の会通信」特別号 1 を発行します。

緊急事態宣言の下、皆さんいかがお過ごしですか。自粛のため人と人との繋がりが減り、ちょっと「鬱」になった方もおられるかもしれません。「会合ができない」「サロンも開けない」という現状の中でみんなでお話し合う方法はないか考えた結果、「環の会通信」を発行し団地内の交流の場にしてみることにしました。2週間に一回発行します。「皆さんが毎日どう過ごしているか」「こんなことをすると楽しいよ」「私の散歩道」など自粛下の過ごし方のヒントなど投稿して下さい。紙の上の交流の場です。

なお「環の会」というと高齢者の会とお考えになるかもしれませんが、この特別号は年齢に関係なく団地全体の交流の場にしたいと考えています。自宅待機中のお父さんお母さん、子供たちみんな参加してください。

グリーンメゾン鶴牧はいま花盛り



団地中央のみごとな白いハナミズキ



1号棟北花壇の珍しいチューリップ

他にもいろいろ咲いています。東法面には赤いシャクナゲ、来客用駐車場向かいの法面には黄色いキンラン。7号棟北の藤棚には白とピンクの藤が咲きはじめ、9号棟北法面の紫色のシランは間もなく咲きそうです。団地の中を散歩しても飽きないですよ。

「緊急事態宣言の下、この団地の人たちは毎日どうしているのだろう？」このコラムは皆さんに「私はこんなふうに1日を送っています」と紹介していただくものです。次回はあなたが「私の1日」を教えてください。時間と何をしたかだけの箇条書きでも結構です。今日は夫婦2人暮らしの高齢の男性の一日です。

私の一日

“不要不急の外出自粛を”と言われれば、仕方ない。日課にしていた朝からの外出を諦めると、早起きの意欲がなくなってしまった。

しかし、長年続けて来たことは止められない。大幅に遅くなっての目覚めから、始めたことはいつもと同じベッドの上でのストレッチ。自己流の”腰痛予防体操”。腰をひねったり、膝を抱えて丸くなったりと、6種類ほど。

その後、ベッドに腰かけての、足のマッサージ。指の屈伸、指揉み、脹脛・膝裏のマッサージや膝の“お皿”の“8方向運動”などをして、ベッドを離れる。この間、およそ1時間半。うっすらと汗がにじむ。

洗顔・髭剃りが済んだ頃には、もう午前7時のニュースはとっくに始まっている。食事の前の血圧測定と、最近では検温も追加。検温なんて、何年振りだろうと思う。新聞を読みながら、しかも、連続テレビ小説もチラッ、チラッと見ながら、終われば、チャンネルを替えてモーニングショー、相変わらずの新型コロナウイルス報道をバックグラウンドにした行儀の悪い朝食姿。後片付けが終わる頃は、もう午前9時も過ぎている。

やっと、ソファに腰を下ろして、昨日の新聞にもう一度目を通す。最近は少なくなったが、切り抜きを2、3本して、今朝の新聞の続きになる。読むスピードが遅くなったなー、と日頃から感じていたが、日増しにその感がつる。終わる頃には、もう、昼が近い。

正午のニュースも、相も変わらずコロナ問題だろうと思っていても、どうしても気になるので、テレビのスイッチをいれる。

終わればチャンネルを替えて、毎度同じような顔触れのコメンテーターの“コロナ解説”。食後のコーヒーを飲みながらも、性懲りもなく聞いている。時々、コメントにブツブツと、文句が口を突く。<次ページに続く>



STAY HOME

女房殿が「散歩に行く」と言う。「じゃあ俺も付いて行っていいか？」と“同意”を得て、わが散歩コースの一つに向かう。女房殿としては、ほとんど初めてのコースだろうから、あちこちキュロキョロ。きれいになってきた新緑を眺めながら、ゆっくりした散歩だが、お陰で新しい”発見”もあった。女房殿の「藤が咲いてる」の一声に、よその団地の中に房は小さいけど、きれいに咲いた藤棚があった。

鶴牧6丁目から、落合5丁目とぐるっと回って、どんぐり山公園に来たところでYさんご夫妻に、バッタリ。一言、二言と言葉を交わす。

鶯など、鳥の声を聞きながら歩を進め、中央公園をぐるっと回ろうかと思っていたが、時間はもう午後4時もだいぶ過ぎていた。「どうする？」と聞いて、公園を横断、ダイエーでの買い物に向かう。

帰宅したら、もう風呂にお湯をいれる時間。ざっと、7000歩の散歩だった。

後は、いつも通りの夕食と後片付け。見たいテレビもないし、ソファに座れば、もうウト、ウト。寝る前の血圧を測って、今日の日も終わり。“定刻”を過ぎた、午後10時前にベッドに。いつも通り、女房殿より一足早い。

ステイホームで家の中にもできる運動をいろいろ紹介します。転倒に気をつけながらやってみてください。



かかと立ちで20回



右足で、例えば“いわぶち”



ねこのポーズで背中あげ



つまさき立ちで20回



左足で、例えば“こずえ”

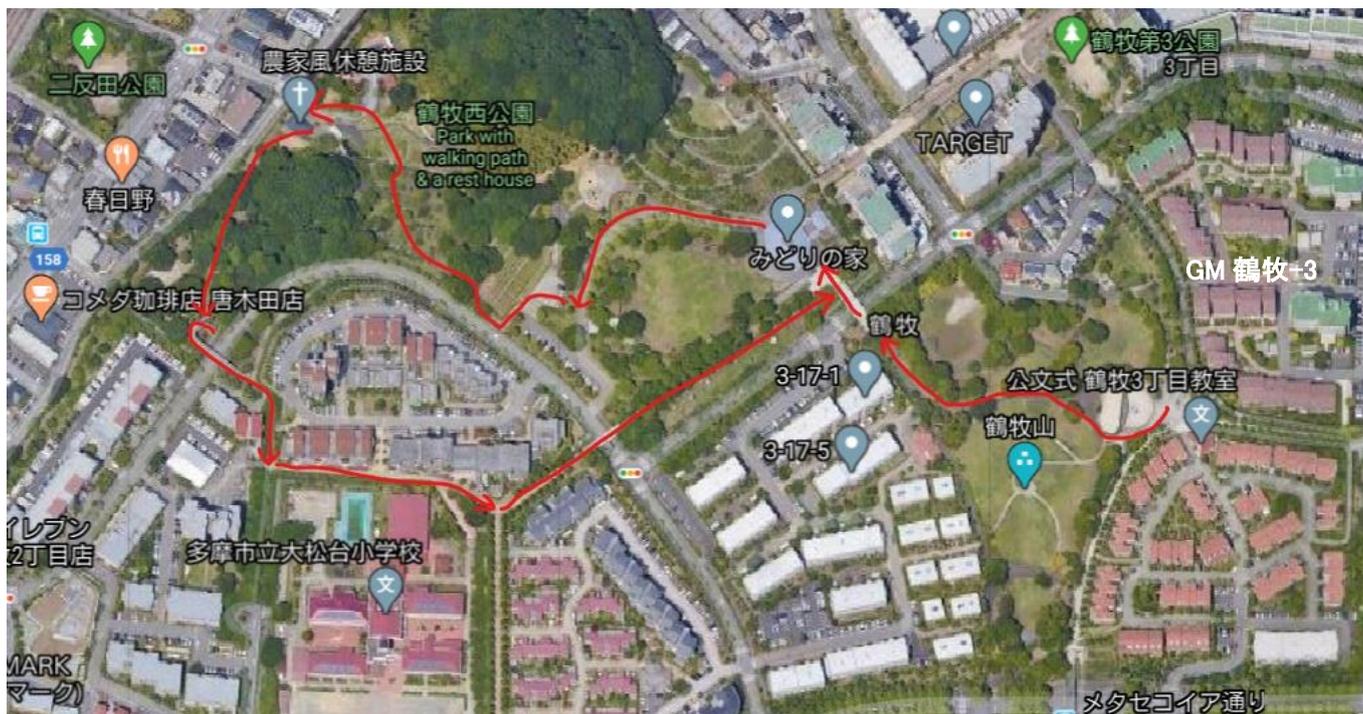


ねこのポーズで背中さげ

ステイホームでも家に閉じこもっている必要はありません。外に出て体と心の健康を守りましょう。このコーナーでは身近な散歩コースをいろいろ紹介します。

鶴牧西公園を周る

鶴牧山の横から西公園へ。広場の向こう側からは唐木田の山や南部地域病院が見える。公園の九十九折れの坂道を下る。枝垂れ桜が今は緑色に染まっている。入口そばの農家風建物の横から公園の中の道を登り、道路橋を渡るとハイライズタウン鶴牧団地。右手に大松台小学校をみて坂を上り、西公園にもどる。約30分の散歩です。



投稿して!

テレワークで家にいる人、交替出勤で家にいる人、休校の子供たち、家にいる皆さん投稿して下さい。こんなコーナーを設ける予定です。

◎私の1日・・・起床から寝るまでの一日を教えてください。

◎散歩道紹介・・・あなたが歩いている散歩道を教えてください。

◎暇つぶしの工夫・・・あなたが暇つぶしにしていることを教えてください。

◎私の作品・・・詩、俳句、和歌などあなたの作品をお寄せ下さい。

投稿いただく場合、お書きいただいたものを封筒に入れ「環の会」宛と書いて管理事務所のポストに入れてください。お名前と号棟、電話番号をお願いします。掲載は匿名、ニックネーム可です。