

# 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 3

## 「連絡網」で「声かけ連絡」

緊急事態宣言が延長された日の夕方「防災連絡網」を使って「声かけ連絡」をしました。巣ごもり状態の中でお互いに励まし合おうという趣旨です。現在この「連絡網」には70戸ほどが参加しておりますが、ほとんどのお宅と声を掛け合う事が出来ました。なかには、「環の会通信」特別号について何人かの方から「楽しみにしている」などの励ましの言葉を掛けられたという報告も入っております。自粛は今暫く続けなければならないようです。この特別号も今しばらく続けようと思っています。

テレワークなどで自宅にいるお父さんお母さん、子供たち、そして高齢者の皆さん、ちょっとした日常の話とか自作の笑い話、なぞなぞ、詩など投稿してください。誌上で語り合しましょう。

### グリーンメゾン鶴牧はいま花盛り 3



鶴牧第3公園のエゴノキ(ブリリア西側)



2号棟西南角のハコネウツギ

NT宅地造成前にこの辺りで自生していた**エゴノキ**は当団地にもあります。10号棟西の高木は花を付けています。7号棟西南の2本は元気がありません。アジサイ科の**ウツギ**は東法面でいま白い花を付けています。**ハコネウツギ**はスイカズラ科で白い花が次第に赤へと変化します。写真は2枚とも5月17日で見頃でした。

「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。今日は一人住まいの女性です。

## 私の一日

緊急事態宣言が出た後、「可能な限り外出は自粛しよう」と密かに決心しました。宣言の出た翌日、巣ごもりに備えて不足のものがあ、多摩センターまで1時間ちょっと出かけました。この外出を除いて連休明けまで、団地の外へは出ていません。

### 食事について

食品、日用品は生協で、生協で買えないものはデパートやメーカーのオンラインショップで購入しています。注文商品は印刷して残り状況を確認しながら次の注文をしています。毎週届けてくださる生協さんには、ただただ感謝、ありがたいです。

### 運動について

毎日NHKのラジオ体操を録画して、当日分、前日分、前々日分と20～30分しています。そのほかりラックス体操や膝痛予防運動、そのほか新聞等で紹介されている軽い運動を気分に応じてします。

日光浴はベランダで。

脚の衰えが気になり、暗くなって団地の中を歩いています。同じ道をできるだけ通らないように1000～2000歩、ゴミ捨てるのついでです。

### 意識して取り組んだこと

今まで気になりながら出来なかった事、やった方が良く気づいた事を積極的にやろうと思いました。と言っても気負わず、できることから少しずつ、楽しみながらをモットーに。取扱説明書を片手に、エアコン、空気清浄機、掃除機他の徹底掃除、これは本当に楽しかったです。今までは人任せだったのが、なんとか自力で頑張れた我ながら感心しました。

### 人とのつながり

専ら電話です。メール、SMSもしますが、巣ごもり状態の今は、やはり声が聞きたいですね。大きな声で笑って電話を終わります。元気をもらえます。お陰さまで。

### 憩いの時は

CDを聞いたり、録画した韓国ドラマを観たり、パソコンでゲームをしたりしています。じっくり本を読もうかと思うのですが、何故かすぐ睡魔に襲われます。

緊急事態宣言が延長されました。これから先、今までとは少し変化をつけながら元気に過ごしたいと思っています。



## 「ジャニス・ジョプリン」 作者 藤川巖

ジャニス・ジョプリン・・・・・・27歳で死んだ。ジムモリソンもジミ・ヘンも。  
声をあげて泣いたのはいつだったか。  
ことさらに不幸をかきたててはいけない。  
何かしてほしくてそうしたんじゃない。  
何かが遠くなっていく感じがしたんだ。  
生きることが何かをなしえと思えなくなっていった。  
生きながらブルースに抱かれて君は疾走した。  
いつかまわりに誰もいなくなって悔恨の海に溺れた。  
不幸だったときもあったし幸せなときもあった。  
でもわかってくれる人を見つけられなかった。  
君は求められるように自分の一生を使った。  
誰にもとどかない思いを誰にも言わなかった。  
でも求められることがうれしかった。  
ほんとうにほしかったのはこんなことじゃなかったことはわかっていた。  
泣きながらうったえた。くたびれはてた喚声の中で穏やかに愛を育てたかった。  
わたしに言えたのは何もかも嘘っぱちで糞つたれだ！  
そして求められることにも疲れた時揺れる柳の木を見た。  
何も言わずにひとりで遠くにいってしまったジャニス。



### \*補注

ジャニス・ジョプリン：1943年1月、米・テキサス州生れ。70年代を代表する伝説の女性ロック・シンガー。

ジムモリソン：1943年12月、米・フロリダ州生れ。ロックバンド「ドアーズ」のボーカリスト、ソングライターとして知られるミュージシャン、詩人。

ジミ・ヘン：ジミ・ヘンドリックス。1942年12月、米・ワシントン州生れ。60年代末の数年間の英・米ロックシーンを駆け抜けた天才ギタリスト。



サイケデリック塗装した愛車 1964 ポルシェ  
356C1600SC カブリオレ。死の当日この車で帰  
宅した直後・・・

死の2年前 1968年にわずか3,500ドルで購入  
した中古車は、彼女の死後家族が維持してい  
た。2015年、この車は176万ドルで落札され、  
現在ノースカロライナ美術館に展示されてい  
る。

(撮影場所はサンフランシスコの観光名所)



「ぬいえ」の応募ありがとうございました。20 数枚集まりました。5 才の園児から 80 歳を超える高齢者まで多彩です。集まった作品は 2~3 回に分けて紙上展示を行います。これから応募されても受け付けます。奮ってどうぞ。

「星追いラスカル」



「見据える先には」

