

# 座間市入谷第二地区社会福祉協議会

(入谷東2丁目全域および入谷東3・4丁目一部地区を  
エリアとする住民の福祉組織)

令和2年7月15日発行  
編集：入谷第二地区社会福祉協議会  
広報委員会  
連絡先：Tel 046-253-0878

# いごこち通信

居・心・知

No. 5

## 【皆さまとの糸が切れないように】

入谷第二地区社会福祉協議会会長 松村 坦



太陽の恵みいっぱいのトマト

新型コロナウイルスの猛威は今も続いています。皆さまお変わりございませんか。

さて、4月に予定していた入谷第二地区社協の定期総会は、感染予防のため延期を余儀なくされていましたが、6月12日に運営委員の書面表決により全議案が可決され、今年度の活動を開始することになりました。

昨年度の主な事業は、3自治会との共催で防災・減災講座を開催、またニュースポーツ「ペタンク」を楽しむ会を座間ハイツ集会室にて行い、大勢のご参加で楽しい時間を過ごしました。3月末に予定していた「津軽三味線を楽しむ会」は残念ながら開催できませんでしたが、来年3月の開催を予定しております。

座間市では行事の多くが中止となっており、当地区社協の事業も具体的にはお示しできない状況にあります。しかし、いま私どもがやるべき事は、皆さまとの糸が切れないようにすることだと考えています。その一つとして、皆さまと地区社協とのパイプ役である「いごこち通信」をここにお届けいたします。

この状況がいつ解決するかわかりませんが、責任ある立場として自覚と節度を持って取り組んでいきたいと思えます。これからますます暑くなります。コロナや熱中症に充分お気を付けてお過ごしください。

## 緊急事態宣言中、運営委員はこんな過ごし方をしていました (1)

緊急事態宣言中(4月7日～5月25日)どんな過ごし方をしていたのか、運営委員が話し合ったところ、下記のような過ごし方や気持ちが報告されました。皆さまはいかがだったでしょうか。共感できる項目や、後の参考になる項目があれば幸いです。

●雑草に感謝 自宅の草むしりを毎日2～3時間。手(指先)、足腰、脳が活性化して気分爽快になり、雑草たちに感謝しています。しかし時間が経つと、すぐに元のようになってしまい困っています。

●映画鑑賞 日頃は見る余裕がない映画をテレビで鑑賞しました。よかったのは「飢餓海峡」と

アメリカ映画「若草物語」です。どちらも古い時代の情感があり、胸を打たれました。

●コロナ太り 肺に病気があるので、ずーっと家でテレビの視聴とパソコンでの資料整理。夜12時に就寝し、朝8時起床、10時に朝食兼昼食、午後6時半に夕食でした。3kg太りました。



入谷東4丁目の老木。地域の方に親しまれてきた桜ですが、伐採されることに。

## 緊急事態宣言中、運営委員はこんな過ごし方をしていました (2)

●**道路の電光掲示板に感動** 5月中旬、車で外出。県道64号線宮ヶ瀬ダム方面走行中、電光掲示板の「今は神奈川には来ないで下さい」が目に入る。厚木土木事務所発信の表示に感動しました。

●**断捨離** 「ステイホーム」、そうだ断捨離を！ 旅先で集めたパンフレット、地図・写真から始めたが、なかなかはかどらない。家族と想い出話で手を休めてしまう。でも、いつもより会話がはずみ、物も減らせて良かった。

●**目標 健康第一** 3月から電車による外出はやめた。その代わりに健康第一を目標として、谷戸山公園を午前8時からと午後4時半から約2時間かけて散策。その後も、この気持ち良い生活を続けています。

●**やる気が起きない** マスク着用がいやで、外出は食品の買い物ぐらい。そのためか体力、気力、思考力が落ちたと思う。家の中の整理でもと思ったが、やる気が起きなかった。この先いつやる気が起こるのやら。



●**毎日検温** どの病院も感染予防の対策はしていたが、特に歯科と眼科が徹底していた。毎日検温するようになり、自分の低体温にびっくりし免疫力が上がるような食事に気をつけた。

●**庭の草花** 子どもや孫ともTELのやり取りのみ。誰も来ないねー？がつい口から発せられる。それでも、庭には草花が一斉に赤、白、ピンクと見事に咲き、元気と癒しをもらいました。



●**パプリカ** 孫が、楽しそうに♪パプリカ♪を踊っていたので、喜ばそうと赤と黄色のパプリカの苗を植えました。植えて40日、実は大きく育ちましたが、緑色です。あとどのくらいで赤と黄色に色づくか観察の日々です。

●**早く今まで通りに** これまで忙しくしていたこともあって、身の回りの整理や家の中の掃除などしながら日々過ごしました。少しでも早く今まで通りの生活に戻れるようにと願うばかりです。

●**優しさ、暖かさ** マスクを作り、保育園、幼稚園へ寄付したら、やがて注文も。しかし、布、ゴムが底をつき困っている

と、ご近所の方や、マスクを使った方から材料の提供がありました。優しさや暖かさに感謝でした。

●**お楽しみがなくなり** サークル、行事、各会合がすべて中止となり毎日が苦痛でした。物の整理を始めてみましたが、満足できる状態には程遠く…。外出を控えたくらいで宣言期間が終わりました。

●**体調を崩した** 趣味の水中ウォーキングやボランティア活動が「中止」になり、読書と録画済みのテレビを見て過ごす座りっぱなしの毎日。体調を崩し、家族に心配をかけてしまいました。

●**暇つぶし法** 朝4:00頃目が覚め、トイレをすませて朝刊を読んでから散歩に。目久尻川、相模川、キャンプ周辺、座間・海老名の田んぼなど。家に帰ると1日の仕事を終えたような安堵感・充実感が得られ、夜もよく眠れます。

●**怠けぐせ** 1日一つ目標を。一番目机上の整理。積んである書類・雑誌、いらないものは捨てる。二番目スマホの習得。本も買いましたが、机上に飾っただけでした。時間が出来、毎日昼寝すると、どこか悪いのではと心配されました。



### 【運営委員を募集しています】

地域が、今よりももっと安心して安全な住み良い街になるよう、私共と一緒に行動して下さる「仲間」を探しています。月1回2~3時間です。ご連絡ください。090-3532-5548(松村)