

Smile Network 北東

2020夏 第6号

新型コロナウイルスがもたらしたものの

年明け初めてニュースを見聞きした時はまさかこんなことになるとは…。2月末時点でも、1 - 2か月後には収束するものと、個人的には楽観的に考えておりましたが、世の中大きな変化の波に飲まれました。

支えあい活動、認知症予防、介護予防。いずれも対面でお茶など飲みながら話したり笑ったり、一緒に体を動かしたりすることが良しとされてきたことが、感染防止、「命を守るため」に制限を受ける。お互いの安全のためにこれまでお邪魔してきた地域活動などもすべて自粛や中止。連絡は電話やお手紙などなるべく対面しない方法にシフトされました。

体操がお休みになったら体力・筋力が落ちるのでは、人と会わなくなったら物忘れが進んだり、鬱っぽくなってしまふのでは、誰にも相談できず孤立してしまう人はいないかしら？不安はいろいろあれど命には代えられない。いろんなジレンマを抱えながら過ごした方も多かったと思います。

と、ここまでは悲観的な内容でしたが、緊急事態宣言が発出され外出自粛が長引くなか、皆様、それぞれの立場で工夫して過ごされていたようです。

緊急事態宣言発出中の過ごし方、変化など

- 体操のプリントやパンフレットなど参考に自宅で体操をしている
- 密にならない時間帯をねらって歩くようにしている
- 会場を広く使えるように、体操がお休みの間に自治会館の襖を外しやすく直してもらった
- サロンスタッフで連絡が取りやすいようグループLINEを始めてみた
- 孫の塾やお稽古がオンラインになり、インターネットを使うようになった
- わかる人に聞きながらアプリを登録してテレビ会議を試してみた
- 見守り訪問に行きづらいので以前より短めの間隔で電話をかけるようになった
- 季節のお花の写真データを取り込んで体操グループの仲間にハガキを送ってみた

などなど…



地域の方に電話でお話を伺うと、できることを工夫する前向きな声が聞こえてきて、私の方が元気をもらいました。困難に対応する、人生の先輩方の知恵と工夫と向上心、見習うべきことがたくさんありそうです。