

外出自粛中の過ごし方（特別企画）

令和2年5月3日 HP担当編集

今迄にお寄せ頂いた『過ごし方』を紹介させていただきます。皆様、自分なりに工夫されお過ごしの様です。ご参考になれば幸いです。

お話を寄せて頂いた皆様、有難うございます。

<皆様よりの投稿>

中部地区 Hさん

私の外出自粛中の生活は朝の散歩を終えてからは、新聞を読み、それが終われば写真の整理などで午前中は終わります。午後はコロナの関係のテレビや投稿写真を見てから昼寝の時間です。

でも毎日がこの様な生活では嫌になりますので、時々実家付近の山に山野草の撮影に行きます。先日は、午前中イカリソウの撮影に行きました。誰にも会わず、私1人でした。その日は、午後から今年は顧問として町内役員をしている町内の用事がありました。

今は市民館が休館中で嫁さんと孫と1日家にいる事が多くなりました。

早くコロナが終息する事を願っています。自由に撮影に行きたいです。

関西地区 Mさん

今年古希を迎えるが、昨年の検査で肺機能が95歳と言われ、コロナにかかれば命とりと思い極端に外出を控えている。ここ1週間、2m以内に接触した方は奥方を含めて5名にもならない。したがって毎日が・・・

- ① 昼寝 ② 映画を観る（AmazonPrimeで） ③ 菜園 ④ 庭の花の写真を撮る
・・・のパターンで、何の刺激もない生活を送っている。

しかしながら、決して暇なわけでもなく、菜園仕事は春の収穫と夏の準備に汗まみれになっている。5年前より始めた菜園は数キロ離れたところに住む元上司の影響もあり、何か体を動かす趣味を持つ・・・という軽い動機でスタートした。

最初の年は、キャベツ・白菜・レタス・大根・茄子・胡瓜・ピーマン・豆・じゃがいも・タマネギ・トマトをはじめとしていろいろな野菜にチャレンジし、You-Tubeでのわか勉強の甲斐あって、それなりに収穫することができた。

しかし、1年目に早くも大きな問題点に直面した。それは（菜園を始めて気が付いたわけではないが・・・）そもそも私は野菜が好きではないという問題である。どちらか言うと（いや、はっきり言って）嫌いである。ましてや毎日、同じ野菜が食卓に出てくるのは拷問に等しいものと言える。

しかし、栽培された野菜はどうしても一度に収穫されてしまう。結局半分以上は、ご近所や友人に配ることになるが、そのお返しに551の豚饅やお菓子をいただく。これではまるで、菜園で豚饅を栽培しているようなものである。・・・と言うことで2年目以降は果物を中心に栽培し、野菜は食べられるものだけ少しか栽培することにした。そして今この季節は、スイカ・メロン・桃・ブラックベリー等の大好きな果物の準備で大変である。

関西地区 Aさん

4月の予定は、次から次に中止となり予定表は、真っ白け、5月は、一部の予定があるが、それも中止になる確率大。日にちと曜日が、何らかの形で確認しないと分からなくなって来ています。

朝起きて外へ出て朝日を浴びながら軽くストレッチ。新聞を見て今日の録画番組を追加。（コロナ特集など）朝食後、パソコンを開きコロナ感染状況確認と今日の天気、千代光会HPの閲覧（仲間のHPは毎日）メールの確認と返信。それが終わると10時ごろより散歩。目標：8千歩（1時間10分ほど）。時々きれいな花を見つけると写真を撮ったり、花屋で花を買って帰って来る。

午後は、新聞を読む、パソコンとお戯れ（撮って来た写真の編集など）や花壇やベランダ菜園の手入れなど。パソコンで目が疲れた時や気分転換に時々花壇やベランダ菜園を眺めていると癒されます。

夜は家内とゆっくり録画しているTVを見る。昔は韓ドラに嵌まっていたが、ストーリー展開がすべて同じで飽きに来て、今は奇想天外で中国ドラマが面白い。

夜の10時には床に就き、本を読み眠くなる（大体30分以内）と寝て、朝6時ごろに起床。（夜中1～2回目が開きトイレ・・・朝まで一気に眠りたい！我々の歳では無理か？）

日課で、特に、散歩は健康維持のため雨でない限り欠かさずに続けているが、最近、いろいろと制約を付けられてコース選びに苦慮しています。マスクを着けての散歩もマスク嫌いの私には、苦痛だ。でも、守らねばすれ違う人から奇異の目で見られる。

<友人・知人のメールより>

他に、私の友人・知人とのメールのやり取りより、こんなことをして過ごしておられる方もいます。

- ◆コロナ感染者推移のグラフを作って、自分なりに世界と比較して日本の感染状況を分析している。
 - ◆庭に出て終日生垣の剪定や手入れに汗をかき、パソコンも見ないで過ごしたら気分転換になりました。（Aさんには良きアドバイスとなればですね）
 - ◆何もすることが無いからか食欲は旺盛で、親族・家族と地元の有名料理店を訪れ豪華料理を楽しんでいる。
 - ◆お店へ出かけるのは抵抗があるので宅配やテイクアウトで有名料理店の味を楽しんでいる。
- など・・・・・・・・。

以上、まだまだ、皆様よりの投稿を募集していますので、よろしくご投稿下さいますようお願いいたします。