



2019-2020 主題

国際会長 : Jennifer Jones	"Building today for a better tomorrow "
	"On the MOVE!!" [さあ動こう!!]
アジア太平洋地域会長: 田中 博之	"Action!" 「アクション！」
東日本区理事: 山田 敏明	「勇気ある変革」 「みんなで力をあわせて 1.2.3」
湘南・沖縄部長: 森田 幸次郎	「ワイズを社会に広める基盤の 再構築をする」
クラブ会長: 久保 勝昭	"良きつながりを持って"心ひとつに 「無理のない奉仕活動を」



新型コロナウイルスとつるみクラブ

横浜つるみワイズメンズクラブ会長 久保 勝昭

7/12 (金) 初の例会。9月と11月にフリーマーケットを実施、ファンドレイジングに、ちからを注いだ。そしてYMCA、ワイズ、鶴見地区の行事等のプログラムに出来るだけ参加することを重点をおいた。20年の2月に入り国内での新型コロナウイルスの感染が広まりつつあったが、2月の歌の広場、例会等は、その恐ろしさを感じていなかったせいから実施。3月6日に予定されていた横浜YMCAチャリテーゴルフは受付のさいのマスク、消毒の実施またパーティーは行わない条件で実施された。これ以降、東京都知事の不要不急の自粛要請が出され近隣の神奈川県も都に倣った。4月に入り5月6日までの緊急事態宣言が政府よりだされたが6日にまた5月末までの延期となり3・4・5月末までのプログラムが全て中止となった。

それにしても日本における医療、検査、宣言等の対策は正しく実行されたのだろうか。台湾は感染者数440人死亡者数7人回復者数375人の事例にみるように新型コロナウイルスに対する防疫の取り組みが評価されるのは何故だろうか。19年末の12月31日に中国武漢市衛生健康委員会から「原因不明の肺炎が27例うち重傷が7例確認された」との発表をおこなった。この報告を受け台湾政府の衛生福利部（日本の厚生労働省に相当）、即日注意喚起をおこなった。同時に武漢からの帰国便に対する検疫官の機内立ち入り検査、空港等での入国時の検疫強化指示を即時実行している。（インターネットより）その背景には2003年に流行したサーズの記憶や中国に対する不信感が有るのではなかったか、最近私の親しい台湾の友達に今の情勢を聞いてみた。マイナンバーカードの件、健康保険証の件、日本とは比較にならない程その利便性は高い。そもそも子供が生まれたときにカードは作られる。保険証にはICが挿入されており感染者が発生するとその追跡におおいに役立つそうです。日本も終息に至るまでは何年、掛かるだろうか。これを乗り越えた先には住みよい状態が得られるだろうか、不安な毎日である。

～「ソーシャルディスタンス」について～

横浜市鶴見中央地域ケアプラザ所長 島田 徹

昨今、よく聞かれる「ソーシャルディスタンス」という言葉ですが、由来は「ソーシャルディスタンス」とも呼ばれ語源である英単語「social distance」または「social distancing」から来ています。元々は社会学用語であり、人間の社会との心理的な距離を指すなど別の意味もある言葉ですが、大きく社会に認知をされたのは、新型コロナウイルス感染症拡大の影響ではないでしょうか。感染拡大予防の為に「ソーシャルディスタンス」の考えを取り入れていて場所や人の意識が大きく変わりました。例えばスーパーやコンビニなどでも、2M以上の距離を持ってレジを待つように指示がされていますし、電車やバスなどでも一定以上の距離をあけて乗客が乗っています。このように皆さんで感染拡大予防を意識し、一日も早い新型コロナウイルス感染症の収束を願います。

☆☆☆ これ知っていました？ ☆☆☆

☆☆ 掃除機のコードの黄色テープ ☆☆

この位置までコードを引き出してください。モーターの発熱によって、収納しているコードが傷まないようにするため。赤テープは、なんとなくわかりますよね

☆☆ 缶詰 ☆☆

新しいものより、半年以上たった物の方が味がいい。特に魚介類・製造したばかりは調味液がまだ均一に染み込んでいないため、製造後、半年程度が食べ頃。

☆☆ 洗濯の柔軟剤 ☆☆

適量を守る。多めに入れると、香りは強くなるが、仕上がった衣類の吸水性が悪くなってしまう。Tシャツなら汗を吸いにくく、タオルなら水を吸収しにくくなる。

☆☆ メガネ ☆☆

ツルをたたむ時、左右で順番がある。反対のツルからたたむと、完全に閉じず、やや浮き上がった感じになってしまう。(わたしのメガネは本とは逆で、右のツルからがきれいにたためました。

☆☆ 切り花 ☆☆

茎の部分が傷みやすいので、水の量は花瓶の深さ5センチ程度・水はまめに取り替えて。

(渡邊光枝 記)

☆ ツルのひとこと ☆

「コロナの影響」

新型コロナがまん延してから、週1度の「健康体操」や、週2回の「デイサービス」の中止が始まり、すでに2ヶ月以上が経っています。他にイベント等も無くなり、穴の開いたような毎日を過ごしています。何かしらの用事や買い物を作り、遠回りをしてなるべく歩くようにしたりして、体を動くようにしていますが、全然だめです。鶴見市場へのデイサービスには、行くだけで45分以上歩きますし、中でも、お茶や掃除等で動き廻るので、十二分に体を動かしています。それが、今は全然なくなっているのですから、体がまるで別人のように思われます。それに一番感じるのは、精神的に充実感が感じられない事です。デイサービスが終わって帰宅すると、ヘトヘトに疲れていても、充実感があり疲れも感じない程でした。今思うと、私には人の為にやる事が一番なのだという事が今、初めて分かりました。一日も早くコロナが収まり、以前のような日々が一日も早く来る事を心から待っております。(駒井恵美子 記)

「ステイホーム」

新型コロナウイルス感染拡大による外出自粛要請が出され、ワイズメンズクラブはじめ、全ての活動が中止になり、一日6千~8千歩の目標も達成できず、気の抜けたような日々を過ごしていました。ある日、大事な用事で出かけて帰宅したら、在宅で仕事をしていた息子に「自粛要請が出ているのに自覚が足りない。そういう年寄りがいるからいけないのだ!!」と怒られ「今日中に決める大事な用件だったから…」と言っても「そんなのは言い訳でしかない!!」と、すごい口調で怒られ、数日落ち込みました。「老いては子に従え」の言葉が頭に浮かび反省し、歳を感じた出来事でした。落ち込んでいた気持ちを吹っ切り、部屋の片付けをすることにしました。捨てるはずだった空っぽの和筆筥に、いつの間にか上~下の段まで、いろいろな物が詰め込められ一杯になっていました。これを整理するには捨てるしかない!!と自分に言い聞かせて、一段ずつ片付けました。物を捨てられない私には大変な仕事でした。あとに残った段ボール一杯のクリアホルダーには驚きましたが、空っぽになった和筆筥を見てすがすがしい気持ちになりました。私にとっては、有意義なステイホームでした。(中村純子 記)

「人生初体験」

極最近の出来事である。晴天の日中一般道路を歩行中。思いがけず転倒した。自分自身は、何が起きたか理解出来なかった。当日は、スニーカー履きで、荷物は持参せず、悪条件は、なかったにも関わらず転倒した。右手のひらに2カ所の鬱血があり、直ぐに出先で冷やして痛みは、さほど無かった。しかし、翌朝右手が、パンパンに腫れ上がって驚いた。体のあちこちに、痛みがあり、整形外科へ。レントゲン撮影で2カ所、右手にヒビがあり、右手、肘から手の甲にかけてギブスを、装着された。右手は、利き手で日常生活は、痛切に不便さを感じる日々である。聞く処に依ると、加齢により、体幹が弱ると、室内でも転倒しやすくなる、とのこと。痛みが取れる迄2ヶ月は、掛かるとの予想。不便さはあるが、日常生活は送れるので、不幸中の幸いである。(新改悦子 記)

4月在籍者数		4月出席者数		出席率
メンバー	9名	メンバー	0名	0%
計	9名	合計	0名	0%

※ 新型コロナウイルス感染拡大による、外出自粛要請が出され、活動ができませんでした。

耳より情報

体幹の鍛え方は、色々あるが、シニアのエクササイズは、無理なく毎日、20秒間位の各種、実行するのが、良いと言われる。インナーマッスルが弱ると、腰痛、肩凝り、膝痛に繋がる。何かかと言えば、アウターマッスルのみを、使う事になり、各々に無理な負担が掛かり、痛みへと繋がる

1. 朝目覚めたら、お臍の下に両手の平を置き、ロングブレスを10秒間する。
2. お尻の穴に力を入れて、お臍の下に両手の平を置き、息を吐ききる。10回実行
3. うつぶせになり、両肘をついてお尻を、浮かせると、かなり腹筋が鍛えられる。
4. 湯船の中で、バタ足20回を3セット。
5. 両手を万歳してストンと下へ下ろす。10回。

(久米康子 記)

布プリーツマスク(Mサイズ)の作り方

[準備] 布地は水通ししておく

[材料] 表布 15cm×17cm

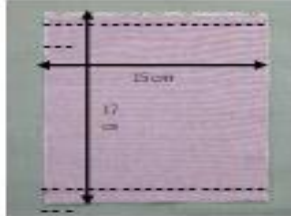
裏布 15cm×17cm

緑布 4.5cm×11cm(2枚)

ゴム 30cm(2本)



① 本体表布と裏布を中表にし、上下1cmの所を縫い合わせる

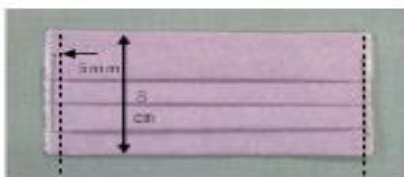


[Sサイズ: 各+2cm Lサイズ: 各+2cm]

② 表に返し、アイロンをかける

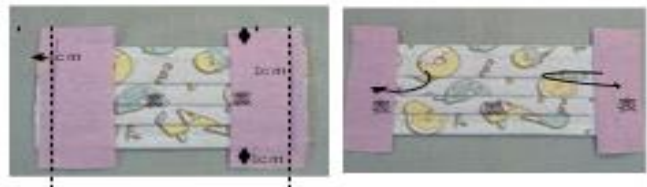


③ 表・裏の布を合わせてプリーツを折り、両端5mmのところを縫う



[Sサイズ: 7cm Lサイズ: 9cm]

④ 本体裏側の両端に緑布を上下にそれぞれ1cmずつ出し、端から1cmのところを縫い、外側にたおす



⑤ 本体を表面に返し、両端を緑布でくるみ、縫う ゴムを通して完成!!

※Sサイズのゴム 25cm×2本



ポイント

気温が高くなってくるので、通気性の良い布地を選び、裏布は吸水性の良い、手ぬぐい等がおすすめです。

ゴムはストッキングで代用できます。

