

自粛期間の私

令和2年の自粛期間に、皆様に書いていただき、提出してくださった方の想いをまとめてみました。お時間のある時に、ご自宅で声に出して読んでみてください。

すまいるあっぷ利用者様
作文集

75 歳 女性

今コロナの件でどこも休みなので、行くところが有りませんので、家で朝ラジオ体操や百歳体操など自分なりに毎日しています。主人と2人で散歩など、歩いて近くの店ですが、買い物に行ったりしています。桜の花も見ました。早くみんなに会いたいです。朝、改善センターで6時30分よりラジオ体操に行っています。毎週月曜日です。

66 歳 男性

持病があり、もしコロナに感染したら負けると思う。ロコモ体操・100歳体操・踵歩き・テレビ体操を続けてきました。「手に入ったから」とマスク等を持って来てくれた息子たちは家に入らず、玄関先で帰る。焼肉も食べずに帰って行く。淋しい思いです。買い物も3日に1度、メモを持っていくのを忘れ、買う物も忘れる。まあいいか…と。元気で参加できるのが楽しみです。

73 歳 女性

今まで自由に生活出来ていた事がコロナ禍でステイホームになり、外出する度に感染するのではないかと心配することがストレスになり血圧が少し上がったことが困りました。今では正常になり安心です。早く安心して生活ができる事を望みたいです。

78 歳 女性

コロナ生活、何が何だかわからず毎日のテレビで大変重大な事と知り、不安に思っていました。世界中ですもの、100年に一度とか…。もうこの先、短い自分は仕方ないが子どもや孫のことが心配でした。すまいるあっぷより頂いた脳トレを楽しみに過ごして、また、マスクの作り方良かったよ。百枚は十分作り、子ども・知り合い、欲しい人にあげたり毎日のようにミシン。もうマスクも良い頃には綿入れ半天を作ったり、浴衣一度も来てないものから、甚平に作り直したりしてました。

また、時々には来客と話したり笑ったりもして淋しくはありませんでした。また、電話もいつもよりはあったと思います。逢えない人とは電話、有り難いです。時には家族の悩み事を聞いたり、勉強になっています。「死ぬまで勉強」と言いますが、親の言っていた事が今しみじみ感じています。「親孝行したい時には親はなし」 これからもすまいるよろしくお願いします。楽しみにしている一人です。

86 歳女性

今まで暮らした事

本家に嫁ぎ、舅め達らにつかえながら、涙をこぼした事、楽しかったこと今更のように思いだされます。人生の中で今が一番と思いながら暮らしております。2世代の暮らし 息子夫婦 孫3人。

82歳 女性

新型コロナの自粛中は、係りの方のお心遣いで筋トレ、脳トレの資料などを宅に届けて頂く配慮、ありがとうございました。長い人生、いろいろありますね。私事では、あまり困ったことはなかったのですが、これから先が心配です。早く収束することを願うばかりです。難聴のため、マスクの方との会話に苦心する私です。

84歳 女性

普段の私共は毎日が家の中での生活であり、身体を動かす機会は時々テレビでの体操をすることと食事の準備、その他結構することは限りなくあります。暖かくなったら外出もしたりと期待を楽しみに待っていた折、新型コロナ感染症という得体のしれないものが、流行し自粛生活が始まりがっかりするのと不安が募ったのは大きかった。ウイルスはどんなものか目に見えないし、どんなところに潜んでいるかと思うと恐ろしくなりまし

た。まず消毒液、体温計と準備をし、マスクは食料品の買い物の時に使用する。行く回数も減らし人の混雑しない時間帯と短時間で済ませるように気を付けたりしました。この頃は外に出て目につく草を取ってみたり、花を眺め喜びを感じたら1日も早くコロナ感染が終息し気にしないで外出ができることを願っています。

?歳 女性

新型コロナウイルス感染症が6月に入って人数が少なくなり、喜んで良いのか否かは収束ではないので高齢の私は不安です。9月か10月頃に第3波が北海道に訪れるかもというニュースが忘れられなく、今でも近くのスーパー以外は外出なし、マスクは必ず着用、話の中には入らない、3密は守り、その生活も3か月余り。朝、私流の体操をして残った時間に思いついたのが「断捨離」。過去に何度か断捨離に失敗して必要なものまで捨てて…今度も大事な何をポイしたことやら。1月から

2月に気になるニュースがどんどん報道されるようになり、横浜港に停泊しているダイヤモンドプリンセス号の乗船者に新型コロナウイルスというウイルスの伝染病が蔓延しつつあるとのニュースが。あれよあれよと云う間に北海道にも感染者がたくさん出て、日本の経済を大きく圧迫することになり、云う云う大変なことになるなんて、想像出来ませんでした。過去に外国ではウイルスによる伝染病が発生した事は聞いていましたが、今後日本を始め、世界中がこういう事になりませんよう、大切な命が犠牲になりませんよう私達も充分気を付けて行きたいと思っています。

😊 81 歳女性

新型コロナウイルス騒動。3月初めに“すまいるあっぷ”の仲間の皆様と「サヨナラまたね」とお別れをして早や3か月も過ぎました。こんなに長い間お会いできなくなるとは想像もしてませんでした。それから毎日まいにち日ごと報道の様子を見聞きする度、恐ろしいコロナウイルスの実態も知る程に気の引き締まる思いの毎日でした。自粛期間で外出禁止、不要不必要に人との接触禁止、買い物の規制、その他色々の我慢を強いられました。そしてその経験した事で改めて、今まではいかに自由に人と会い、大声で話し、笑い、体の接触、肩をたたき合い、自由に買い物に行きレジに並び、今までなんの疑問も抱かず無意識にしていたことが一つ一つ駄目出し…私はなにをすればいいのかわからず、ただただ手洗いうがいの繰り返し毎日でした。そして、考えました。元通りの生活を改める事なく、普通に通り続ける事。毎日朝6時起床。7時半から8時までに朝食。昼

は12時から12時半。夕食は6時半から7時と就寝は9時。ベッドの中で大体1時間くらい毎日本を読む、長い間からの習慣です。好んで読む本は、松本清張、山崎豊子、東野圭吾、南乃アサ、内田康夫、西村京太郎、その他刑事物。たくさん本はありますから興味のある方は差し上げます。そんな時でもやはり慰められ、力づけられ、そして安心感が養われるのは家族からの電話です。長男は東京から毎週日曜日（十四年間）長女は釧路から土日を除き毎日（十四年間）の電話ですね。そして、近くの友達からの電話連絡。一日も早く緩和へ向かい、徐々に普通の元の生活に戻れるように祈って早く皆さんとお会い出来ることを願っています。

追伸 すまいるあっぷ休止中、色々と工夫された資料を有難うございました。とても楽しんで過ごすことが出来ました。感謝しています。

88歳 女性

目が覚めて窓を見たら明るい、まだ私が起きる時間には早い床の中で色々考える。6時になったので、いつも通り血圧計ってメモする。135-70 今も大丈夫とほっとする。外は風もなく、お天気なので起きていつも歩く人通りのない私なりのコースを15分くらい歩いて帰って来たら若い人はもう外に出ていない。一休みしてハウスの野菜見に行く。少し大きくなった青い若芽が出たの見て一人で笑顔になる。このパターンだと人の出入もないし買い物に行かないしコロナの心配はないと思っていたのに、札幌の孫2人が運休に二泊で帰ってくるとママに聞いたら急にコロナが頭によぎり「ドキッ」とした。心配ないと思っていたのにどうしてだろう。1日中気になり頭から離れない。私ってこんなに気にする人ではないと思っていたのに、年のせいかな。二人が元気で笑顔で「ただいま」と帰って来たの見てほっとしたが、どこかいつもとちがう自分の様な気がする。そうっと

熱を計ってみたり、気にすることが多い。2日なにも変わったこともなく、お互いコロナのことも言わない様にしていった。帰る日、玄関まで送って「またおいでね」と言ったが、ほっとした。でも1週間は安心できないと聞いていたので、いつも気にすることのないあちこちが気になる。9日が過ぎ、やっときになることがなくなって来たと思ったのにクリニックへ薬を取りに行ったら、玄関の戸をしめて中へ入るなり「体温計って」と言われ「なんで」と嫌な気がしたが、みんな計っているらしい。先生が一言「良かったね」と言ってくれただけで胸のつかえが取れた気がした。すまいるの友達みんな、何しているんだろう。何考えて暮らしているんだろうと思い出し、早く会いたいと思う毎日です。

😊 68歳 女性

私は自粛と言っても別に特別な事はありません。朝は元気に起きると朝食の支度をして、主人と美味しく食べて、家の中の事など済ませたらさて今日はなにをし楽しく過ごすかを考えることから始まります。運動は・趣味は・人とのお話は・(電話・ゴルフ・パークゴルフ・バドミントン・ボール・スキー・カラオケ・飲み会・お昼のお食事会・お料理・洋縫の仕立物・トートバック類のお仕立・老人クラブ・すまいるあっぷ)など当て嵌まる事を毎日選んで忙しく時間を過ごしています。何処かに出かける時は「マスク」をして手袋をして行きます。「マスク」が無い時は前もって自分で縫っておけばいいことで、帰ってきたらいままでも手を洗っていたでしょう。買い物(食品)は電話1本で配達頼んだら持って来てくれますし、楽です。通信でも買えます。家から出なくても何にも困ることはありません。自粛の時は一つだけ心がけていることは、健康に気を付けて風邪をひかないこ

と、そうしたら病院に行く事もない。これからの人生何事も元気な笑顔で仲良くもっともっと気楽に楽しく暮らして行こうと思います。大変・大変と言っても自分自身の考え次第ですよと私は思っています。自粛がなくなったら全部の活動に元気に出席できるようにまずは「すまいるあっぷ」に笑顔で皆様に会えるのを楽しみに待っています。特にスタッフの皆様、いつも色々な催し物を考えて頂き感謝いたします。有難うございます。

81歳 女性

最初の頃は畑に植えた野菜の手入れを行う。快晴のため日中は暑いため早朝と夕方に行いました。隣の空き地の草刈り等。雨の日は衣類の整理、不用品は町役場住民課へ持参する。早朝ウォーキングに行っている。40～50分程度。時々読書もしています。

😊 72歳 女性

【つらかった事】

95歳の母が入院していて会いに行けなかった

【心配な事】

- ①運動しないと筋肉が落ちて歩けなくなる
- ②頭を使わないと物忘れがひどくなること

【助けられた言葉】

「まあいっか」と思うこと

(不安を先取りしない、今できることをする)

【努力した事】

- ①歩数計を使い散歩。カメラで散歩道を写したり、白鳥はいっぱいいたが、遠くてカメラになかなか入らなかった。6000～8000歩くらいかな。毎朝ラジオ体操もした。
- ②食事3食を手作りに…と努力した。
(手抜きしながら…)
- ③スマホのアルバムに題名を付けて見やすくした
- ④マスクの型紙が届いてからはマスクを作る。

我が家に材料があったので、すぐ作り出した。楽しかったです。

⑤雪が解けてからは野菜作りした。今年の野菜たちは元気に育ってます。

⑥ナンプレにも挑戦してますが・・・？

来年で私達結婚して50周年です。今まで忙しい忙しいで突っ走ってききましたので、巣ごもりで振り返ることも出来て良かったです。これからの事はわからないけど…死ぬまで夢を見て。

前向きに…！！

😊 81 歳 女性

人生 81 年の中で今回のような経験（コロナ、病気）は初めての出来事でした。私は 2 月初めから体調が思わしくなく、胸が痛く咳をする時などは大変でした。病院に行っても、レントゲンや心電図で調べても大丈夫と言われました。3 月に入ってから微熱が続き、再度病院に行ったところ、肺炎になっていました。コロナが最盛期の時だったので、すぐ PCR 検査のため隔離され 6 日間入院しました。2 回の検査の結果陰性となって帰って来ましたが、病気のしたことが無い元気だった私にはそれからが大変でした。何をしても手につかず、身体は思うようにならず精神的に弱ってしまい、これがストレスなのかなあと感じ、長い 1 日を過ごしていました。そんなときにマスクが足りないことを知り、元々ミシンを使うことが好きだったので、何もせずに 1 日を過ごすならマスク作りをしてみようと思い作り始めました。マスク作りを初めて、少しでも人の役に立てること、また、

その事で自分の気持ちが前向きになりマスクを作ったことで何よりも自分自身が救われたと思います。まだ肺炎のほうは完全ではありませんが、PCR検査をして医療の方達の大変さを見てきたので、感謝の気持ちでいっぱいです。早くコロナが終わってくれることを祈ってます。

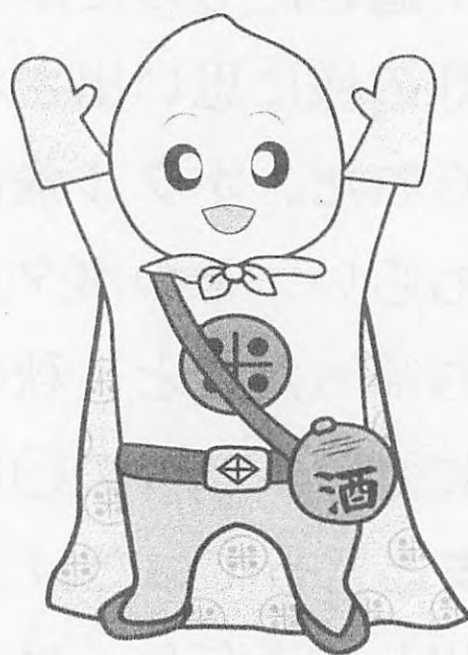
😊 年齢性別不明

こんなに「思うがまま」を我慢して過ごすことは無かった。当然、人恋しくなり、特に亡くなった姉、祥月命日が過ぎたものだから…幼い頃からの関わりが走馬灯の様に思い出された。姉とは10歳違いで可愛がられた。ホタル飛び交う田舎道を自転車に乗せてもらい、そのホタルを捕まえてフキの葉に包み持ち帰ったこと、秋の庭のハサ掛けで、姉がハシゴに登り、ハサの○い所をうめていく（これを○うまと言っていた。）作業では小さな私が稲束を差し出して手伝い、はさ掛けは夜の仕事で、天の川の話、月が全くでない時の神々の話、

石油ランプを頼りに遠い昔を忍ぶことが出来ました。狩勝峠を越えた帯広にいて病に伏した姉を見舞い一夜を看たこと、その命日に姪に電話して、姪から「私も亡くなった母さんの歳を越しました」という台詞で一層自分の老境の中での生活を改めて考えました。

たくさんの投稿

ありがとうございました。



新十津川町地域包括支援センター