

# ハローシニア佐倉

(公社)佐倉市シルバー人材センター



(公社)佐倉市シルバー人材センター  
ホームページ



新型コロナウイルス感染拡大防止のため「**外出自粛**」が要請されました。このような予期せぬ事態の期間を有意義に過ごすヒントになればとの思いより、**アンケート特集** 会員の皆さんに「**過ごし方**」をアンケートしたところ、色々な事例が寄せられましたのでご紹介いたします。

人生を楽しむ日々の過ごし方を工夫して実践されている会員の皆さんの姿が目に見えます。家庭菜園や庭木剪定では無理をなさりませぬように。ウォーキングや自転車は安全第一で。脳トレ・筋トレの刺激はとても心地よいですね。インターネットをうまく活用して世界中の博物館の収蔵品をテレビの大画面で鑑賞されたことや、Google Earth やGoogle MAP でバーチャル街巡りや散歩を楽しまれているお話は、IT 社会からの贈り物のようです。最近の情報通信技術の進化は目覚ましいので、時間と空間を楽しむ新しいアイデアの誕生が待ち遠しくなります。

取材担当／広報委員 徳野 廣一

## 如何お過ごしですか!?



**富村 一枝さん** 志津地区19班  
図書館班

- ① **自己啓発**  
写経を始めました。コロナウイルスの終息を願いながら、私自身穏やかに心の内を見つめなおすいい機会と・・・。  
◇前に買ってあった将棋入門ドリルに着手。駒の動かし方から学んで夫と対局したいと思っています。
- ② **体力増強**  
ラジオ体操、ストレッチ、たまに散歩。歩くのは好きではありませんが筋力を落とさないように、夫と近くの公園や神社等に行きます。習慣づけたいと思います。
- ③ **その他**  
レース編み、マスク、洋服のリメイク、ケーキ作り等、時間がたっぷりあるので、大好きな手作りを楽しんでいます。

**長谷川 宏裕さん** 白井・千代田地区1班  
パソコン班

- ① **自己啓発**  
自作パソコンの完成(長年放ったらかしにしていたものを一気に完成させた)。  
◇家庭内ネットワーク再構築(見守りカメラシステム再構築)。◇いわゆる「テレビ会議」「テレワークの各種ツールの検証実施。近くメンバーに紹介して使用検証したい。
- ② **体力増強**  
今までにも増して「有酸素運動」「筋トレ」に励んでいる。◇10年前のMTBバイクを整備してサイクリングを楽しんでいる。
- ③ **その他**  
パソコンサポート活動:「リモートコントロール」ツールを使って訪宅を自粛している。今後の新たなサービスとして導入検証。



**清原 義明さん** 佐倉・和田地区10班  
40周年記念誌編集委員

- ① **自己啓発**  
高齢になりますと家に閉じこもりがちとなりまして、体力不足やもの忘れが激しくなります。そのためには、運動をすること、頭を使うことが元気で長生きする秘訣であると思います。
- ② **体力増強**  
1. 朝方6時30分からNHKのラジオ体操を励行する。2. 夕方4時から、居住地周辺を30分ウォーキング。3. 家事の買い物は、自転車で行き来する(往復30分)。
- ③ **その他**  
時間と暇をみて 1. 家周りの清掃(落ち葉収集・植木の剪定・草取り)。2. 庭のミニ庭園の手入れ。3. 脳トレ・パソコンソフトで将棋対局。4. 忘備録・記念写真の整理。

# 如何お過ごしですか!?



松元 富士吉さん 志津地区13班

理事、植木職班、踊りの会

## ① 自己啓発

自宅でカラオケ練習。◇読書(今まで読んだ本を読み直す)。

## ② 体力増強

ラジオ体操。◇軽い筋トレ。

## ③ その他

◇庭手入れ、庭木の剪定。◇DVD鑑賞(韓国時代劇)。◇終活とまではいかないが、自分の身辺整理。

佐々木 明也さん 志津地区21班

理事、図書館班

## ① 自己啓発

## ② 体力増強

## ③ その他

減多にないせつかくの機会なので、かつて読んだ本に出てきた街や場所を巡ったり、年に数回しか会えない友人とつしよに呑んだり、結構楽しんでます。もちろん、Google Earthやオンライン飲み会でね(^\_^)☆

大田垣 静江さん 白井・千代田地区12班

女性部会

## ① 自己啓発

週一度仕事はあるものの、思いついた事を流く掘り下げる(新聞からコロナを学ぶ)。

## ② 体力増強

一日一度ビタミンDを受けるべく歩く。いろんな道を通り、買い物をして小一時間。

## ③ その他

とにかく型にはまらず一日を楽しむことをする!

菊間 敏文さん 佐倉・和田地区12班

植木職班

## ① 自己啓発

植木剪定、仕事、趣味の集まり、飲み会は自粛しています。◇家で、前々からやっている油絵、家庭菜園、庭木管理に併せ、会話がしたくなるとアマチュア無線機のマイクを握っている。

## ② 体力増強

毎朝血圧を測り、降下剤を飲んでいる。◇適度の食事、庭仕事、妻とお喋りしながら犬の散歩を日課としています。

## ③ その他

一昨年、手首を骨折し、半年間不自由な生活をしたことを思えば、今回の自粛は私にとって、いい骨休めになっています。

戸ヶ崎 美枝子さん 佐倉・和田地区4班

ヘルパー、互助会、歌の会

## ① 自己啓発

## ② 体力増強

主人が出勤停止になり毎日2人で畑仕事。畑でお茶をし、お昼御飯を食べ、種をまいたら芽が出たと大喜び。絹さや・エシャロット・ラディッシュ・みつば・にらの収穫。二人の息子夫婦のところへ週1回野菜の配達。体力・気力充実の毎日です。



## ③ その他

秋元 正之さん 佐倉・和田地区13班

広報委員

## ① 自己啓発

イタリア旅行をしたいと思っていた矢先に新型コロナの影響で海外旅行はしばらくストップ。「この機会にイタリア語を集中学習するぞ」と今まで録り貯めたNHKイタリア語のテレビ、ラジオ講座を集中して聞きました。併せてネットの語学講座でe-ラーニングしました。◇パワーポイントの使い方、ビデオの編集、何でもネットで学べます。しかも無料で。スマホの機能も学んで活用しましょう。

## ② 体力増強

なるべく車を使わずに歩いて買い物や散歩をすることを心掛けていました。◇あとは室内で柔軟体操などしました。

## ③ その他

図書館が閉館しているので読書をしにくい状況でしたが、ネットで古典をダウンロードして読んだり、グーグルの『アート&カルチャー』で世界中の博物館を観れるので大きなテレビ画面に映してみると迫力があります。◇ストリートビューでバーチャル旅行もできました。

牧野 俊三さん 白井・千代田地区4班

交通整理班

## ① 自己啓発

100円ショップで上級編のナンプレ(数独)を買って、毎日テレビを見ながら挑戦している(頭の体操、ボケ防止)。

## ② 体力増強

毎朝1時間ほど近所の公園でウォーキング。◇ストレッチ(腰痛防止)とスクワット(筋力増強)を、短時間だが、毎日欠かさず実施。続けることが大事。

## ③ その他

ケーブルテレビで麻雀、ゴルフを見て過ごしている。◇日頃忙しかったのでポカんと空いた神様からの時間、家の片付けや草むしりなどを行っている。

熊谷 和子さん 志津地区3班

理事、女性部会

## ① 自己啓発

## ② 体力増強

1. 気ままにスクワット。2. 遠くのスーパーに徒歩で買い物。

## ③ その他

1. 庭のカモミール・ミントでお茶を楽しむ。2. 日頃は作らないスパニッシュオムレツに挑戦。3. 野菜寄せ植え。4. マスク作り。



アンケートにご協力いただきました方々に深く感謝いたします

