

# こんにちは 井土ヶ谷 20号



今だからこそ

## 相手の立場に立ってみる心

美甘 康信 (地区社会福祉協議会会長)

住民同士のトラブルがあり、それぞれのお話を聞くことになりました。

それぞれが、「自分の言い分」を主張するばかり……。ただ、この主張する姿が、過去の自分のように見え出しました。今回のお話も、はじめは「気が重い。早くトラブルを解決したいから、自治会長として、それぞれに注意しなきゃ。言い聞かせなければ…」と上から目線の感情で、お話を聞いていました。「自分の言い分」を話している彼らは、過去の自分と同じだ。それぞれの言い分を、上から目線の感情は抜きにして、自治会長としてではなく、一住民として、ありのままの素直な感情で対応してみようと気持ちを切り替え、話を聞きはじめました。相手を信頼し誠実に誠実に対話をしていくなかで、こちらの話も理解してくれたり、時には笑いあって会話ができるようになりました。

相手に対する自分の思い込みで対応するのではなく、相手の話をまずはフラットな気持ちで聞いてみる、そして、「話し合う」ということで、人って変わることもでき、成長もできるんだと感じた出来事でした。このトラブルは円満解決に向かいました。

新聞の社説に、「今、未曾有のコロナ禍により世界的な価値観変容に直面し、誰もが不安やストレスを抱え、いかに生きるかを模索している。」この様にありました。今こそ私達は、地域において目の前の一人を励まし励まされて、絆の和を広げながら、未来にしっかり希望を抱き生き抜いていきたい、このように思います。

**昨日より今日、今日より明日へと一歩一歩前へ。**

### 中一町内会だより



リニューアルした掲示板

掲示板の改修工事を7月に行いました。

井土ヶ谷中町第一町内会には、7ヶ所の掲示板があります。全てカバーが無く、掲示物をビニール袋に入れて画鋲で止めていくため作業時間がかかります。またカバーが無い為、風雨にさらされて掲示物の一部がはがされたりと管理しづらかったのですが、4ヶ所をカバー付で、なおかつ掲示物をマグネットで止められる掲示板に変えることが出来ました。4ヶ

所の内、2ヶ所は全て新しい掲示板に、その他2ヶ所は掲示板だけの取替で修理出来ました。新しい掲示板により作業時間が短縮され（マグネット掲示板は楽ですよ）綺麗になり、町内の皆様に喜ばれています。（中一町内会長：武居正則）

新型コロナウイルス感染拡大防止のため3密を守るべく、井土ヶ谷地区の皆さんがどのように日常を過ごされたかをお聞きしました。

## 1. コロナ自粛期間に何をしていましたか？

### こどもの部

小6男子：ゲームやYouTube. 3日に一度の食材買い出しの手伝い、風呂そうじ。

中1女子：読書、手芸、料理、Amazon鑑賞（動画配信）。

中3男子：PCでSNS（多くはツイッター）、ゲーム、YouTube。

高1男子：学校の課題。

## 2. コロナになって考えたこと

小6男子：外に出たいと思った。でも予定がないことが楽だった。本をじっくり読むようになった。

中1女子：新しいことに挑戦できた。

中3男子：コロナウイルスがどこにあるかわからない中、人がこわいと思うようになった。

高1男子：あたり前な学校がありがたい。

### 自粛期間に行っていたこと（南太田小4年 柏木元太）

学校が休みで友達と「おにごっこ」とかできないのはつまらなかったけど、家の中にもオンラインゲームで友達や遠くのいとこ達と話をしながらゲームができて良かった。全然外に出なかったの、家の中で運動していた。トランポリン、踏み台昇降等その場でできるもの。塾も休みになったり、リモート授業になった。リモート授業は、いつもの塾より集中して勉強ができた。割り算ができるようになった。休みの間におもちゃの片付けができて、部屋がすっきりしたので、これからもこの状態をキープしたいと思います。

家で家族とトランプをしたり、ゲームをする時間が多かった。学校が始まったら友達とたくさん色んなことして遊ぼうと思いついていました。

### 自粛期間で行ったこと・思ったこと（大岡小児童の母）

「**コロナ**」 対岸の火事だとのんびり構えていたら、あれよあれよと炎にまみれてしまった。

「**自粛**」 仕事を持つ母親としては戸惑うばかり。子供はまだ低学年だし・・・でも悩んでいる暇もない。ならば今までしなかった事、できなかった事をやってみるかな。これまでは子供だけでやっていたゲームを一緒にしたり、料理を一緒にしたり。お手伝いではなく、一緒に何かをする事で少し興味を持ってくれたかな・・・？それでも留守番をする事も増え、外出もままならない生活にストレスは増えたと思う。早くコロナが終息して元に戻る事を望む。でもこの自粛生活を通して子供と向き合う時間が増えたのは良かった事だとも思いたい。

## 1. コロナ自粛期間に何をしていましたか？

### おとなの部

20代女性：お出かけや旅行の予定を延期し、買物も大型スーパーではなく、近くのスーパーですますなど人と接触する機会を減らしました。

30代女性：リモートワークとなりました。職場に行く前の時間でパソコンお仕事開始（7時から仕事始められる）。ネット通販を利用するようになった。

40代女性：買物はまとめ買い、夕食後家族4人で「ボードゲーム」、「カードゲーム」をして家族団らんの時間を持ちました。食材のやりくりで頭を使った。

40代男性：在宅勤務、ギター、Netflix（動画配信）。

50代男性：在宅勤務でした。ウォーキングで運動不足にならないようにしていました。時々昼食づくり。

50代女性：手洗い・うがい・手指消毒（ウエットシート）を持ち歩く、お店では入り口で必ず消毒。出るときも消毒。免疫力を上げるためにR1を毎日飲む。断捨離した。

## 2. コロナになって考えたこと

20代女性：人は1日に400回も髪の毛や顔を触れていると知り、触らないように意識することが大変だと感じました。

40代女性：コロナ感染はもちろん怖いですが、自粛の強要や過剰な警戒が時にヒステリックに感じました。日本人の国民性を良くも悪くも意識させられました。人間は追い込まれると新しいことをやりたくなる」と実感した。

40代男性：命の大事さ。

50代男性：ラッシュ通勤がなくなったので心身共に楽になった。家族一緒に過ごせて会話が増えたのはよかった。

### 民生委員

- \* 密を気にしながらも今まで通り直接訪問した委員もいた。高齢者等の了解のもと、電話やインターホン越しでの会話に切り替えた委員もいた。
- \* 外部との接触の少ない高齢者の方はいつも以上に話が長くなり、コミュニケーションが以前よりもとれるようになった。
- \* 高齢者は外出の機会が少なくなって来ているので、足腰が弱くなるのではと懸念される。
- \* ひとり暮らし高齢者の食事会が開催不能となり、お弁当の配布に切り替えた。それでもとても喜ばれた。
- \* 家族の会話が増えたり、家族に対する新発見があったりした。

### 主任児童委員

- \* 全ての活動が中止となった。\* 子どもたちが休学となり、ママたちは大変と心配していた。
- \* 「こんにちは赤ちゃん訪問」（訪問員による子育て情報等の提供）の活動も中止となった。

この度、新型コロナウイルス感染拡大防止のための外出等の自粛で、家庭に閉じこもる機会が増え、日常生活において、体調に異常（足、腰等の痛みなど）をきたすことがままある事を踏まえ（株）太陽住建の中村宣明様より、その予防に関して寄稿して頂きました。



中村宣明様はスポーツトレーナーで、フィットネスクラブ、リハビリ施設などで運動指導を行ったり、障がい児のトレーニング等に携わっていました。

障がい者の就労支援に力を入れている（株）太陽住建に就職して今までの経験を活かして会社や地域に貢献できるのではと。

太陽光パネルの設置を障がい者の方たちと行っており。またグリーンボード（清掃活動）の活動を通じて地域の仲間同士のたすけあいや雇用を目指しています。

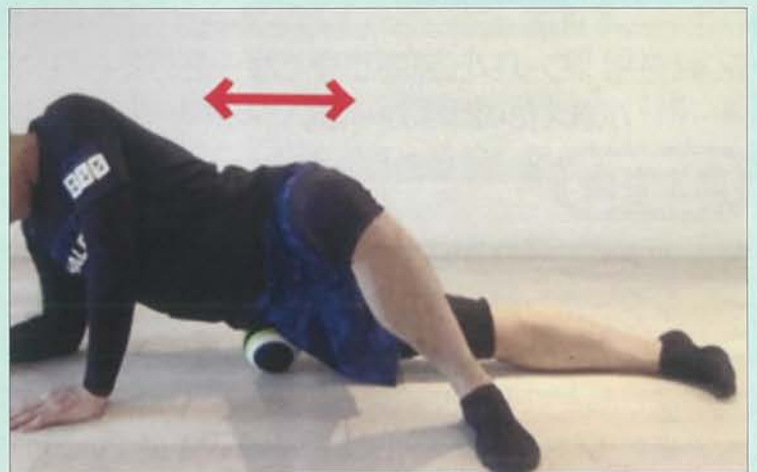
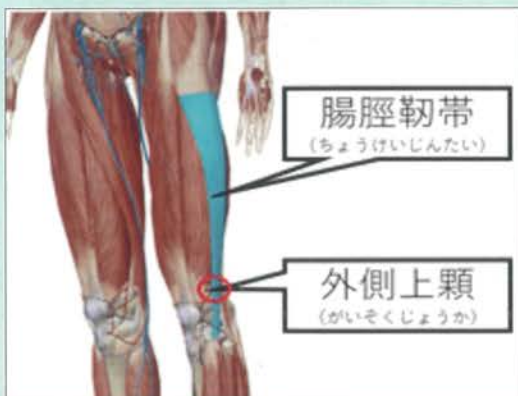
## 【ステイホーム時のカラダの変化と対処 ①膝編】

外出がしづらくなっている昨今、ステイホームの時間も多くなっているかと思います。日常生活の運動量が減り、動作も決まった内容になってくると筋力低下を起こしやすくなります。特に膝関節については、長時間同じ姿勢で座っていたり、歩行などでも偏った筋肉の使い方になりがちです。

膝関節周辺の痛みの例として「腸脛靭帯炎」<sup>ちょうけいじんたいえん</sup>は、膝の安定に大きく関与する臀筋（お尻の筋肉）があまり機能しないという事が原因だとも言われています。

腸脛靭帯<sup>ちょうけいじんたい</sup>と呼ばれる骨盤の横から膝の外側までつながっている組織をテニスボールやストレッチボールなどでしっかりほぐすことをお勧めします。

この筋肉は骨盤の骨が一番前に出ているところのすぐ外側に付いて、イメージとしてはズボンのポケットのあたりです。ボールなどを床に置き、この筋肉がしっかり当たるようにして上から体重をかけていきましょう。あとは脱力して30秒、痛み慣れてきたら軽く体を揺らしてマッサージ効果を上げてみましょう。



### 編集雑感 またおあいしましょう

リニューアルした  
蒔田公園に  
行ってみませんか？



座ってそ  
ことで背筋  
が伸びます



両手で身体を支え  
て足を上下させて  
腹筋を鍛えます