

## 令和2年度を振り返って

## 理事長 齊藤一郎

年初より新型コロナウイルス大規模発生により、当シニアしごと創造塾も諸活動に多くの制約を受けました。事業も縮小せざるを得ませんでした。その中であって2ヵ月に1回交流会は緊急事態宣言下で会場閉鎖で4月と9月は中止となりました。外部講師を招聘して生活に密着したテーマで

「救急隊の活動」「マイナンバー制度」「ハーブを始めよう」など開催時もマスク着用・アルコール消毒・換気 入場者数50%で間隔を開ける等のコロナ感染防止対策を取って実施しました。

社会見学会もバスの密度で中止をせざるを得ませんでした。

遊楽寺子屋「書道・陶芸・スマホ」についてはコロナ対策を取って概ね実施できました。

ふたば学舎主催の「まちの文化祭」は消しゴムづくり、カンパッジ、竹細工で参加予定でしたが早々と中止が決まりました。

あいな里山公園の活動についても4月に家族で米づくりシリーズの田植えを計画していましたが、公園の指示により中止となりました。

しかし米づくりシリーズは 稲刈り 脱穀 餅つきと連携するため 公園の係者を募り実施しました。

当シニアのプログラムは昼食の提供が特徴ですが、コロナの感染状況と公園事務所にコロナ対策を提案と協議により、食事なしでの「ジャガイモ堀体験」と食事ありで「9月稲刈り」「さつまいも堀体験」「餅つき体験」を実施しました。食事時の間隔の保持に一番気を使いました。同時に熱中症、食中毒対策も留意しました。いずれも満足度も高く好評でした。



あいな参加者検温測定

さてコロナ感染者数は、世界で1.87億人死者403万人、日本は81.9万人死者1.5万人回復者78.3万人 兵庫県は感染者4.1万人 死者1300人回復者3万9千人の状況で終息する傾向が見通せません。回復者の中には後遺症に悩む人のニュースも報道されています、それに変異株のデルタ株（インド型）による強い感染力が懸念されます。

- 兵庫の新たな生活様式「ひょうごスタイル」は
- ◆3密（空間・密集・密接）の回避
  - ◆身体的距離の確保（できるだけ2m、最低1m）
  - ◆マスクの着用、咳エチケットの徹底
  - ◆手洗い・手指指導（手洗い30秒程度、石鹸・消毒）
  - ◆体温測定・健康チェック
  - ◆発症時やクラスター発生時に備え、いつでもどこで会ったかを記録の項目を推進しています。

頼みの綱はワクチン接種にあります。このワクチンによる副反応が心配されますが、症状として接種部位の疼痛、倦怠感、頭痛、筋肉痛、関節痛、悪寒が、発熱が報告されています。

2021年3月26日の厚労省の発表によると「接種回数では2回目が1回目より、それぞれ副反応の頻度が高い傾向にありました。

37.5℃以上の発熱はワクチンの1回目接種後は3.3%に、2回目接種後は35.6%に発生しています。2回目接種後に37.5℃以上の発熱した人のうち、半数強は38.0℃以上の発熱でした。発熱する場合は接種翌日に多く、3日目にはほとんど解熱しました。接種部位の疼痛は1回目、2回目とも約90%以上認められました。倦怠感は、1回目接種後は23.2%に、2回目接種後は67.3%に発生しています。頭痛は1回目接種後は21.2%に、2回目接種後は49.0%に発生しています。

接種部位の発赤や腫脹は、1回目、2回目ともに約10%認められました。これらの副反応を恐れてワクチン接種を回避するよりもワクチン接種による感染率の低減、重症化、死亡、後遺症の利点が高いとの発表もあり、判断してください。しかし折角申し込んでもワクチンの不足で予約できない状況も発生しており、一日も早い対策が望まれます。

# 会員の活動

## 私の相棒 NEC デスクトップ PC 理事 吉川 仁

もう5年以上前にヤマダ電機で中古を購入(約6万円)して、しつこく使い続けています。スペックは下記の通り：

OS Windows7Home 64ビット  
CPU 第2世代インテルコア i7  
モニター 23インチ  
Speaker sound by YAMAHA  
HDD 約2テラ  
Office 2010  
Memory 8GB  
TV 視聴可能  
録画 DVD/Blue Ray  
本体重量 17kg

1年後くらいにスペックは十分なので、Windows10にアップグレードしたら、テレビ視聴と録画ができなくなりました。

ビデオデッキを買いモニターとしてテレビの視聴はできますが、2テラのハードディスクが無駄になります。

結局動画ソフト「動画ダウンロード Phone」を購入し、動画だけでなく、音楽もダウンロードできることがわかり、手当たりしだいにジャズ、カントリー、カンツォーネ、日本の歌謡曲を取り込みました。このソフトのいいところは、録音が終わると自分で終了してくれるのと、同じ曲を録音しようとするとう録音済みですよと教えてくれるところですが、CMもバッチリ取り込むのと音質がMP3とよろしくないのです。それとネットからダウンロードするのを原因不明で失敗ばかりでしたので(後で無料バージョンアップして解決)、別のソフト「B's 動画レコーダー5」を買いました。

このソフトの良いところはビデオだけでなく音楽もとりこめるのと失敗が少ないこと。しかも、「Hi-Res音源」や「超高音質の音源」なら音質も良いWAVで取り込めるので、少しずつ貯めております。定義ではwavはハイレゾだそうですが、usbとsdでのHi-Res音源として認識してくれるのはそれぞれ48kHz~192kHzとのことです。

## ネットから川柳を探してみました 理事 吉川 仁

笑える川柳：

予定より 早い帰宅で 見たごちそう  
例えばの 話で課長に された俺  
守ろうと 誓った嫁から 身を守る  
結婚前 キミと来たねが 墓穴掘り  
夢で見た 妻の笑顔に うなされる  
寝顔好き 確かに言ったが 起きてくれ  
妻が見る 「きょうの料理」明日も出ず  
彼氏いる？ 返った答えは いりません  
元カノに 名前聞かれる 同窓会  
娘来て 「誰もいないの？」オレいるよ  
蟻でさえ 田園調布に 住んでいる  
ホステスが 名刺を配る 通夜の席  
やんわりと 自分の趣味を 着せる妻  
形見分け 臓器欲しがる 罰当たり  
芸人は 昔名人 今天才  
なまじっか 生活力の ある不幸  
長寿でも 長者でなけりゃ つまらない  
食料も 痩せる薬も 輸入品  
通のふり してもりを食う ただのケチ  
まだ生きる つもりで並ぶ 宝くじ  
婆ちゃんはアーモンドチョコの種捨てる

笑える古川柳：

大太刀を くわらりと投捨て 柏餅  
女房を 怖がるやつは 金が出来  
又かえと 女房は笑い 笑い寄り  
女房を 叱り過して 飯を炊き  
懐で ふんどし締める 雨宿り  
すゝはきに 一人か二人 馬鹿ななり  
むなぐらを 取ったほうから 涙ぐみ  
これでこう 掴みましたと 綱放し  
金魚売り これかこれかと 追いかける  
借金を いさぎよくする 祭前  
来年の 樽に手のつく 年忘れ  
雪隠へ 先をこされて 月をほめ  
色々に じゃらして渡す 届け文  
先ず御膳 すんだわなと ひとり者  
足袋の紐 結べば蜜柑 ころげ落ち  
片棒を 担ぐ昨夜の ふぐ仲間

# 会員のひろば

## コロナと生活

齊藤 一郎

コロナ感染を中心に生活が動いています。私のワクチン接種の予約に苦労しながらやっと1回目を7月4日に長田の文化センターで接種、2回目は7月26日の予定です。1回目の副反応は当日に腕を大きく動かすと筋肉痛を感じましたが、翌日は回復していました。2回目の方が副反応が強い傾向にあり、これはワクチンの効果が出ているものと言われていきます。ワクチンの副反応として発熱や頭痛、筋肉痛、咳などの全身症状がみられたほうが局所的、もしくはないより、抗体量が多いことも判明したそうです。接種の2週間ぐらいで感染予防に効果のある中和抗体ができるそうです。程度で従ってワクチンを2回接種後3週間以上経過すれば既感染者以上の中間抗体ができかなりの確率で発症リスクは減少するとされています。ワクチン接種により獲得された抗体がどれくらい持続するのかについては不明であり、経過を見る必要があるとのこと。接種後の抗体値をみると、ワクチン接種後2週間は感染しうると考え感染予防策の徹底が必要です。以上のワクチン情報は私の判断で抜粋したもので間違いがあるかもしれません。ご容赦別の面からコロナ感染予防対策で外出の自粛恐怖感などで約9割の人でストレスがたまるという調査によると答えています。ストレスの種類として最も多かったのが「コロナで外出できない」という回答。その他「マスクを着用しないといけない」「友人や家族と会えない」という意見が多く見られました。一方で少数派の意見として「家族の時間が増えて1人の時間がなくなった」「転職活動が非常に困難になった」「漠然と将来が不安」という意見も見られました。特に家族の時間が増えたことはメリットがある一方で、メリハリをつけることができず、逆にストレスになっているという点は、正にコロナ特有の悩みとも言えるでしょう。ストレス解消法として最も多かったのが「運動・筋トレ・散歩」で、その他「ドラマ・映画・音楽」「美味しいものを食べる」「ゲーム・アニメ」など、自粛期間特有のライフスタイルの変化が見られました。皆さんも自主管理で乗り切ってください。

以上

## 私の今日この頃

太田 克海

コロナ禍もあり、ちかごろ何をするにも億劫であるが毎日の散歩を日課とし、毎週日曜日と水曜日にあいな里山公園の畑に出かける。

日曜日はしごと創造塾の仲間と植えた作物の雑草とりと新しく植える作物の準備を行う、私は主に畝の天地替え・側溝の整備などの運動を兼ねて力仕事を行っている。

水曜日私は、畝周囲の側溝整備、草取り等の一人で行える事をしている。人の声がしない、鳥の声を聴き畝の中で私としては呑気な仕事である、12時近くまで楽しんでいる。

畑の収穫も楽しみの一つでジャガイモ 玉ねぎ 伏見等、一年を通じて無農薬野菜を食している。

午後は家でんびりしている、しかし何もしないわけではなく3時頃から三木雅博の「和漢朗詠集」を取り出し気に入った文章を読んでいる。(漢詩集588のうち白楽天が216含まれている、白楽天は中国でも人気のある詩人であったのであろう)

「春の風に桃李(とうり)の花開く梧桐の葉落ちるとき」

「夕殿に蛩とんで思い悄然たり秋の灯かかげ尽くして未だ眠ることあたわず」

この二句を読んで胸の痛む感あり。

これは長恨歌の一節であるが高校時代に読んだ時よりも今の方が一層彼の感じに近いのではないかと一人思っている。まさに晴耕雨読の今日この頃である。



もくもくと側溝の整備

## 会員投稿ページ

皆さまお変わりございませんか。

ワクチン接種は終わりましたか？毎日の新聞、テレビニュースは相も変わらずコロナ禍のことばかり、すっかり慣れと疲れで食欲不振気味です。私の場合、掛かりつけ医での接種は7月中です。注射嫌いな私でも毎日首を長くして待つ始末。変わるものですね。

さて、いつもの「本」のことについてお話ししようと思います。

この2か年に渡るコロナ禍で外出も控えなければならぬ今日、自宅で本を読む機会がふえた方々も多いかと存じます。

自ずと本が増えることになります。何とかしなければと思索している中、最近ある新聞記事を目にしました。

それは偶然にも私の高校時代の友人が「小さな図書館」を開設しているとのこと。その記事が掲載された数日後その友人を訪ねていきました。

そこには確かに「小さな図書館」が玄関先に看板がありガラス付きの書棚が置かれているではありませんか。玄関に入ったところにも本棚が置かれ色々なジャンルの本が並べられていました。

その友人が読み終えた本を近所の方々に1回2冊無償で貸しているそうです。

この貸本の仕組み(小さな図書館)なら蔵書も捨てる事なくリユースでき、皆さんが喜んでいただける仕組みだと感心しました。

私も多くの蔵書を抱えておりますが、読み終えた文庫本などは古書店に持っていっても大したお金にはならない。

早速その「小さな図書館」に文庫本を寄贈することにしました。

寄贈のメリットは数多くあります。

- ① 家の中が片付く(断捨離)
- ② 本を捨てるという罪悪感からの解放
- ③ また読みたくなったときに運がよければ再び巡り合うこともできるかもしれない。いわば貸倉庫のようなもの
- ④ 自分の読み終えた「本」を誰かが借りてくれることによる共有感が生まれ、嬉しくなる
- ⑤ ここがいまままでの貸本システムの大きな違いそれは借りた人が本の少し「気に入ったページ、内容、言葉」をメモしてバインダーに挟むというアクションがあります。もちろん強制ではありません。

たくさんの中の中から「読みたい本」を選ぶ手間？が省けるかもしれません。

私はどのような本でもそのうち1箇所でも感動した、また心の琴線に触れることがあれば・・・

それは非常にラッキーだと思います。

その感動に巡り合うまでの時間短縮できたことになります。

もっとも本を見つける楽しみ「お気に入りの本」を発掘する楽しみが奪われると云われる方もおられるでしょう。

以前にもこの欄で書かせていただきましたが、私は今までに読んだ本の中で気に入った文章、語彙はメモを取り、パソコンを使い、WORD というソフトを使い溜め込んでまいりました。今も続けております。

この溜め込んだ「言葉の缶詰」は3000ページに達するものに育ちました。

今も時々「人生訓」として読み返しております。

そういう訳で前項⑤でもって感動した「言葉」が早く見つけることができるかなと期待しております。

だって残りの「本」が読めて、そして理解できる時間は20年も残っていない歳ですもの・・・

そう思うと無駄に過ごしてよい時間など無いのです。

それには早くコロナ禍が終息、オリンピック・パラリンピックを無事終えて普段の暮らしに戻れることを今さらながら切望します。

やっぱり普通が一番です。

皆さまそうは思いになりませんか？

理事 廣岡敏正

「このページは会員の皆様の最近感じている事や現職時代の経験から皆さんにお知らせしたいことなど自由に発表していただければ良いと思っております。投稿はNPOメールまで。」