



ゆとりの会だより

西東京ゆとりの会（認知症の家族会）会報

2020. 5月

ゆとりの会の皆さん、こんにちは。お元気ですか？ 4月、今年も桜はいつも通り、綺麗に咲いてくれましたが、新型コロナウイルスの影響で、イングビルは休館となり4月のゆとりの会も休会となってしまいました。心は晴れぬまま、7日にはついに、政府より7都府県に「緊急事態宣言」が発令され、私たちの生活も一変してしまいました。会員の皆様、大丈夫でしょうか？ ご家族が施設、病院にいらっしゃる方は、面会も出来ず、気掛かりのことと思います。様子を知らせてくれるところもあると思いますが、心配ですよ。在宅の方も、普段通りのサービスを受けられていますか？ むしろ利用を自粛しているという方もいらっしゃるかもしれません。宛名書きをしながらも、皆さんお一人お一人のことが心配ですが、今は、人と人との接触を極力8割減らさなくては行けないと言われているので、訪問することも出来なくなってしまいました。外出の機会も減り、家の中に閉じこもりがちになり、ストレスも溜まり運動不足になりがちです。どうぞ皆様お一人お一人の工夫で、この難局を乗り越え、またお目にかかれる日まで元気で過ごしてください。

5月のゆとりの会は、4月に出来なかった総会を簡単に行いたいと思います。会費も、今後のゆとりの会の開催の月にお支払い頂ければ結構です。当面は欠席という方は、4月の会報を参照の上、切手での納入をお願いします（84円切手14枚と2円切手12枚）。5月は開催出来るといいですが、社会的距離を取るなどの対策を取らなくては行けないかも知れません。皆様のご協力をお願いします。

※尚、5月のゆとりの会も、西東京市の公共施設が5月6日まで休館が決まっており、今後の状況によっては、7日以降も延長されるおそれがあります。5月の会場の田無公民館が休館になった場合は、ゆとりの会も中止となりますので、谷と田村で、電話かメールで皆さんに連絡しますので、ご了承ください。

※会が休会となる場合もありますが、会費は主に通信費なので納入にはご理解下さい。

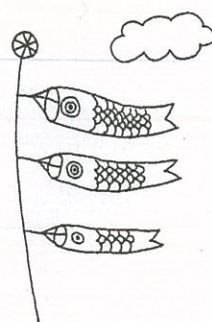
5月のゆとりの会のお知らせ

日時 5月13日（水）午後1:30～3:30

場所 田無公民館2階 第一学習室

内容 総会、懇談、情報交換、会費納入

5月のゆとりの会は、新型コロナウイルスの影響により中止となりました。



<お詫びと訂正>

4月の会報で、「長谷川一夫さんのこと」と書きましたが名前が違っていました。正しくは、「長谷川和夫さん」です。一夫さんでは、俳優さんになってしまいますね。ある会員からメールをいただくまで、すっかり思い込んでいて気が付きませんでした。お詫びして訂正いたします。長谷川和夫さんの番組を見たという方も何人かいらっしゃいました。先日、本屋さんで「ボクはやっと認知症のことがわかった」という、長谷川和夫さんの本を見つけ読んでみました。『自らも認知症になった専門医が日本人に伝えたい遺言』という副題が付いています。もし、お読みになりたい方がいらしたらお貸ししますので、おっしゃってください。

<ゆとりの会名簿>

今回、ゆとりの会の名簿を同封しました。もともと会員どうしの連絡や親睦に使ってほしいという意味もあります。新型コロナウイルスの感染拡大が心配で、人と接触することを控えないといけないこの時期、近い人とのメールのやり取りや、電話でお互いが元気になる会話をしてみませんか？

谷さんと私も、3月、4月の休会で、会員との短いメールのやり取りで触れ合ったり、久しぶりの方の声を聞いたりすることができたのは良かったと思っています。会員同士の心の交流にお役立てください。

<編集後記>

皆さん、最近、テレビをつけてもコロナの話題ばかりで、コロナ疲れしていませんか？ 3月25日に、小池都知事が週末の外出自粛の要請を出して以来、私は毎朝熱を測っています。ちょっとした咳や倦怠感でも、ナーバスになってしまいました。もちろん自分が感染者かもしれないという意識は持たないといけないとも言われているので、気を付けてはいますが。マスクは花粉症対策に買っておいた一箱が底をつきそうなので、ハンカチを4つ折りにしたものを3つにたたみ左右に細いゴムを掛けて使っています。薄手のハンカチがよく適度な保温性があります。先日、新聞で紹介されていましたが、私はその前から実行しています。皆さんはどうされていますか？ 運動不足でコロナ太りも心配です。近くの公園に毎日散歩に行きますが、平日も人が増えているような感じがですね。とにかく、今は、我慢でしょうか？ 4月の天候は寒暖の差もありますので、お身体にはくれぐれも気を付けてくださいね。長くなり失礼いたしました。（文責 田村）

※ 西東京市安全安心メールによると、今も不審な電話が多く入っているようです。家にいるこの時期、皆様は気を付けて下さい！

