



1. フレイルに注意しよう



2. みんなで知恵を出し合おう



3. 学びを楽しむ・学びを支える



4. 悠学の会これからの活動

「With コロナ」を生きる知恵

これからは「With コロナ」の時代です。以前に戻ることはなかなか難しいので、みんなが色々な知恵を出し合って、新しい日常を作っていきます。マスク、手洗い、3密を避けるという基本を押さえて、積極的にチャレンジしましょう！

写真：散歩で見つけたサボテンの花

新型コロナは長期戦、フレイルに注意しよう



諏訪中央病院院長でコラムニストの鎌田 実氏が、「家の中で閉じこもってボーっとしている時間が多くなると、虚弱（＝フレイル）というのが起きてきます。こんなときにフレイルにならないためには、ちゃんと生活習慣の中にスクワットとか、かかと落としというようなものを取り入れながら、そして栄養面もきちっと考えながら、心が鬱々とならないようにしていくことが大事です」と話されていました。（写真：オフィシャルサイトより）

知恵と工夫で新しい日常を作り出そう！

「With コロナ」の時代、こもってしまうと意欲も萎え勝ち、体力も落ちてしまいます。感染防止をしながらフレイルにならないよう頑張りましょう。

そのポイントは「運動」「栄養」と「気晴らし」です。LINE や電話を使って孤立化を避けるのも勿論大切ですが、勇気を持って出かけることも必要です。

今こそ、新しい日常に一步を踏み出しましょう！

★運動・栄養・気晴らしについての知恵とヒントは2面に掲載。

生涯学習センターで With コロナ時代の“学び”と“活動”を

府中市生涯学習ボランティア「悠学の会」代表 奥野英城



今年4月より、「悠学の会」代表をつとめることとなりました。よろしくお願いいたします。

私たちは今、突如出現した未知の新型コロナウイルスにより、感染症パンデミックという、かつて経験したことのない社会不安の中にいます。しばらくはコロナとともに生きる時代が続きますが、感染予防と社会活動をどのようにバランスをとって進めるかが誰にとっても喫緊の課題となっています。

コロナ危機を克服する鍵は、市民の一人一人の自覚ある行動、そしてみんなの団結の力だと言われています。感

染拡大防止のためには、日常生活での“新しい生活様式”への変容が要請されています。自分のために、周りの人々のために、そして社会のために、今、必要なことだと思います。

With コロナの時代は、生涯学習の大切さが身に沁みて意識されます。今までの経験や知識だけではコロナ危機を生き延びられない。新しい“学び”と“実践”が必要な時代だと思います。

連日、テレビや新聞・雑誌、SNSで膨大な情報が流されていますが、やはり外出自粛による孤立化は、とりわけ高齢者にとっては厳しい環境になります。“学び”の大切な要素は、目と

目をあわせての人との交流でしょう。感染予防に万全を期しながらも、仲間と楽しむ、仲間から学ぶ、仲間と活動することが大切だと思います。

生涯学習センターは、いつでも誰もが学べる環境づくりに取り組んでいます。「悠学の会」も、生涯学習センターが市民のみなさんの豊かな学びの場、みなさんの心地よい居場所となるように、学習情報の発信や教養・パソコン講座などお手伝いをしていきます。

困難な時期であればあるほど、人々の心のつながり、思いやり、助け合いが大切になります。市民のみなさん、ぜひ一緒に、地域での「学び」と「活動」を進めていきましょう。

早くコロナ危機が終息し、マスクをはずして楽しく笑い合える日常が戻ることを願っています。

みんなで知恵を出し合おう！

With コロナの時代の「新しい生活様式」では、出かけることや人と交わることが減ってきます。そんな中いきいき過ごすためには、体と心の健康が肝心。運動（う）、栄養・食事（え）、気晴らし（き）、う・え・きを意識して頑張っていきましょう！ 様々な情報源から、ちょっとした知恵を集めてみました。

毎日のラジオ体操

全身の筋肉や関節をまんべんなく動かすのが「ラジオ体操」。テレビやラジオに合わせて行くと、生活時間も規則正しくなって、効果抜群！

スローウォーキング

1日5分、姿勢を良くし、一本線の上をゆっくり片足ずつ体重をしっかり乗せて歩く。インナーマッスルが鍛えられます。

規則正しく3度のごはん

コロナ禍にかかわらず一日3食は生きていくための基本だと思います。一時期スーパーでは粉類、パン類、麺類の棚は空っぽで、毎食の献立をどうしようか？と思いましたが、今は通常に戻りホッとしています。一日3食は熱中症対策にもなります。飲み物で水分をとる事も必要ですが、食事からの水分は徐々に身体にまわっていくので良いそうです。食欲がなくても3食は必ずとりましょう！

食べる！その基本は噛むこと

今、誰もが足りないのは噛む回数。人間の体は、食べ物の入り口でしっかり噛むことにより、後は胃でも、腸でも、食べたもの、栄養をしっかり受け止めてくれるようにできている。しっかり噛めば乳酸菌もいらない。まずはしっかり噛むことから始まる。

人とのつながりを大切に！

自粛生活の後、日替わりで様々な世代の人達と出会う機会がありました。不調だった体がいつの間にか快調に変化していました。

日光を浴びましょう

元気の源は日光浴。晴れた日に屋外へ出て日の光を浴びると「生きている！」と実感できる。日傘をする人がいるが何ともしたいないことを！浴びながら姿勢を正して歩けば立派な運動になりお腹も空く。後はしっかり食べて、しっかり寝るだけだ。元気はまずは日光浴から。



簡単！かかと落とし

1面で鎌田先生も奨めておられる「かかと落とし」。立って両足のつま先を少し開き、かかとを上げておろすだけ。転倒を防ぐために、必ずいすなどに手を添えて行いましょう。1日30回をめどに。

たんぱく質をとりましょう

私たちの皮膚、細胞、毛髪、また生命を維持する酵素などは、たんぱく質で作られます。肉、魚、卵、大豆製品などを毎食積極的にとりましょう。ビタミン・ミネラルなどの微量栄養素の摂取も忘れずに！



食事内容で免疫力を上げる

食事を通して栄養をとり免疫力を上げて、病気に強い体をつくりましょう。
・朝食は特に大事です。私は、4パターンのメニューを繰り返しながら、トマト、牛乳、ヨーグルト（キウイかバナナ入り）は毎回欠かしません。
・ランチも野菜付きのものを出来るだけ選び、とれなかった時は、夕食時に野菜を多めにしています。麺類の場合はタンパク質の付け合わせを考えてとります。
・夕食には大概晩酌しますので、食事は肉、魚が中心になります。カロリー量を加減し、1日の運動量との比較をして体力の保持を図ることで、免疫力が上がっていると、思いこんでいます。

「よいことノート」をつけよう

今日あったちょっと良い事や感動した事、気づいたことを日記につけていく。物の見方や感性が育てられていきます。



“昔取った杵柄（きねづか）”で

子どもの頃、青春の頃、最も得意で夢中だった趣味を、もう一度思い出し、StayHomeの余裕時間にやってみる。新しいことを始めるよりもプレッシャーが少なく、気晴らしには最適かも。

気持ちの癒しに花や野菜を育てる

小さな種粒から芽を出し、緑の茎・葉が成長し、花が咲き実るまで約2～3か月。植物は注いだ愛情に応えてくれる。自然の力、自然の不思議から学ぶことは多い。

ユニバーサルスポーツ・ブラインドサッカーを広めたい 日本ブラインドサッカー協会 育成部 部長 魚住 稿さん

来年開催予定のパリンピックの有力競技のひとつ「ブラインドサッカー（通称ブラサカ）」。まだ一般に知られていなかった頃から選手として活躍し、今は若手を指導している魚住さん(是政在住)に聞きました。



—— ブラサカが注目されるようになってきましたね



ありがたいことに競技人口も増え、クラブチームもだんだん増えてきています。ブラサカはユニバーサルな競技だと言われていて、健常者と障がい者が同じピッチに立って戦えるスポーツです。

5人制で、キーパーは健常者・晴眼もしくは弱視の人が務めます。ゲームの中では、ディフェンスはキーパーが、オフェンスは相手ゴール裏のところに陣取ったガイドが、中盤を監督が声でサポートし、指示を出していきます。攻防が続く間は、周りの観客は声を出さずに応援し、ゴールが入るとワーッと歓声が上がるといった、会場が一体感につつまれる魅力的なスポーツです。

—— ブラサカに関わられたきっかけは

私が教師として初めて赴任したのが、八王子の盲学校だったのですが、“ブラインドサッカー”をやっていた生徒がいて、「チームにキーパーが足りないの、先生やってくれませんか」と声をかけてきたのがきっかけですね。私もサッカーには経験もあり好きだったので、そのクラブチームのお手伝いに行ったのがブラサカとの出会いです。私が関わるようになったのは2004年の末くらいからで、ブラサカが日本に入ってきたのが2001年だと言われているので、まだまだ始まったばかりの創成期です。その時は具体的なことを知っていたわけではなく、ちょっと面白そうだなあということからのスタートでした。

初めて見た時は、何でこんなにうまくドリブルできるのかなという位の選手がいて、とにかくびっくりでした。ボールの中に鈴が入っているとはいえ、まさに見えているようで、衝撃の方が大きかったです。

—— ボランティアをやろうというモチベーションは

創成期の頃からブラサカに関わって、クラブチームで楽しくプレーするうちに、当時の日本代表監督・風祭さんに日本代表のコーチに呼んでもらい、その後2012年から日本代表の監督もさせていただきました。いわば私自身がブラサカに成長させてもらったというのが大きいですね。また、選手たちから学ぶものも多かったのです。自分自身でボランティアをやっているという意識はあまりないんですけども、何かお返しができれば、何か伝えることができたという思いで活動しています。

それで今は高校教師をしながら、ナショナル・ユーストレセンで日本代表選手を目指す若手を育てることのほか、葛飾にできたクラブチームを手伝っています。



—— 府中にはクラブチームはないのですか

私は府中生まれで府中育ちで、今は是政に住んでいます。府中の適度に都会で、色々な施設があり緑にも恵まれている環境が大好きです。ですから府中にクラブチームをととも考えますが、八王子にチームもありますので、そのうちにはと思っています。でもスポーツの一環で府中市の中学校の講演に呼んでいただくこともありますので、その際にはブラサカの魅力を伝えるとともに、選手にも来てもらって競技デモを行ったりします。府中にもブラサカの魅力を広めていければいいなと思っています。

—— 子供たちを育てていく中で感じられることは

人間の無限の可能性ですね。普通だったら目が見えない中で「これができない」「あれができない」と考えがちになってしまうところ、健常者でも無理だなと思ってしまっているところに、果敢に挑戦していくことで色々なものが乗り越えられていき、またその乗り越えていった先に人間的な成長があったりすることが、接していて感じることです。

私がよく子供達に話すのは、「見えないからこそ、見えるものがあるんだよ」ということです。勿論、視覚情報は情報の8割ですから、それがカットされるということで色々不便なことはあると思いますが、逆に耳を澄ます、感覚を研ぎ澄ますことで得られるものの中に大切なものがある。感性の働きというか、普段目からの情報に頼っていると感じられないものを、彼らが教えてくれたりするんです。また、コートの中を自由自在に走り回るためには事前に何度も何度も緻密なコミュニケーションをとって、ボールがここにあればこう動こうとお互いの頭に入れてしまうのですね。こんなコミュニケーションのあり方を、私たちが気づかされたりすることもあります。

—— 魚住さんの夢は

協会の大きな考え方に、「視覚障がい者と健常者が当たり前に関わり合う社会の実現」というのがあります。私も、最初はあまり深く考えずにブラサカに取り組んでいたのですが、様々な活動を行い、2020 パリンピックが決まった頃から、ブラサカというスポーツがツールとなって、「健常者だよ」「障がい者だよ」ということをあまり意識しなくなっていく、目が不自由なことがただの個性ようになっていくように、徐々に皆さんの捉え方が変わってきていると感じています。そういうことが色々な分野で進んでいけば、当たり前に関わり合う社会になっていくのではないかと、そんな事が醸成されているようで、本当にありがたいなと思います。

まだまだインフラやハード面のバリアは残っていますが、心のバリアがなくなってきているので、これから先もすごく楽しみにしています。

<取材:奥野、西谷>

府中市生涯学習ボランティア「悠学の会」各グループ これからの活動

新型コロナ禍は収束する様子もなく、いつしか「With コロナ」の時代に入ったと言われています。社会的な繋がりが薄くなるのではないかと懸念される中、「悠学の会」各グループはどう活動するのか、3グループに聞いてみました。

With コロナ時代はじっくりと活動

パソコングループ 白石哲成

再開のめどが立たないパソコン講座と無料相談会を、将来どのように展開して行くかが大きなテーマです。世の中の流れに乗り遅れないよう、新しい技術や情報、不足している技術の習得は基本です。

また運用段階に入った悠学の会の Web サイト上で、いかに効果的な PR 活動を推進するかも重要だと考えます。単に文字や画像だけではなく、動画も用いてより分かり易く紹介したり、私たちが過去に積み重ねてきた活動の一端を紹介したりする場として、大いに役立つものと思われま



Web会議の様子

講座の内容をより分かり易く、世の中の要求や時代の流れに合ったものにしていくことも検討していかなければなりません。そのためには、適切な講座選定、進め方の改善、教えるスキルの向上などが必要となります。幸い当グループは、全メンバーがパソコンやスマホによる Web 会議システムに参加できます。これにより、あせらずにじっくりと活動を継続していきたいと考えています。

困難を乗り越えて新しい活動を

講座記録グループ 井戸久和

「講座記録グループ」では、生涯学習フェスティバル 2019 特別講演会の冊子化作業を進めていましたが、DVD の文字起こし作業を経て数回の校正作業も終わり、最も活動が盛り上がる印刷作業等に取り掛かろうとした時に、新型コロナウイルスに遭遇し、それ以降全く作業は休眠状態になり、猶予ならない事態です。

この間、グループ 5 名の意思疎通手段はメール等ではできませんでしたが、新型コロナウイルス騒動が一刻も早く収束し、今まで通りの活動ができるように祈念するところです。

また、今年の生涯学習フェスティバルは中止になり、特別講演会も開催されないことから、冊子化作業もできず、対案も検討しなくてはなりません。今年度の課題になりそうだが、講座記録グループが一丸となって、この難局を乗り切ろうと考えているところです。

新しいチャレンジで活動再開を

映像グループ 高田 真

今期の映像グループは、東京オリンピック聖火リレーを府中市民と一緒に撮影する事、桜祭りや JAZZ in FUCHU 等のイベント、悠学の会の活動を撮影、動画の作成を計画していました。3月からこれらのイベントが全て無くなり、定例会も中止し、グループ活動は休止にしました。

各メンバーは、この期間中に、スマホで動画作成、動画からユーチューブ作成などのチャレンジをしていました。5月に「浅間山のムサシノキスゲ」という一分動画を作成しましたので QR コードを読み込み、動画を見てください。



3密を避ける、ソーシャルディスタンスをとる、接触機会の8割削減の呼びかけを受け、巣籠りをしていましたが、クマの冬眠明けのようにソロソロ動き始めました。7月の定例会は、会議室で入口を2つ開け、窓も開けて行いました。屋外での撮影などはリスクが少ないと思いますので、花の撮影会を開催する事や新しいツールの ZOOM にもできれば慣れて、メンバー間の知識の共有などの活動を再開して行きたいと思います。

企画・編集：府中市生涯学習ボランティア「悠学の会」

共同発行：府中市文化スポーツ部文化生涯学習課

ふちゅう生涯学習センター共同事業体

府中市生涯学習センター

〒183-0001 府中市浅間町1-7 Tel 042-336-5700

ホームページ: <http://fuchu.shogaigakushu.jp/>

「悠学の会」Web サイトを始めました

悠学の会の活動状況や活動成果を掲載しています。右の QR コードを読み込んでアクセスしてください。

<http://yuugaku.tokyo/>



<編集後記> 時間つぶしが「新しい趣味」に！

東京の新型コロナウイルスの新規感染者は、7月に入って連日 200 人を越えてきた。自覚症状のない人達は普通に街に出て活動し、まわりの人を感染させている。もう、そこら中に感染源が居ると言ってもよい。注意してもしきれない。それなら一番の自衛策は外出しないことしか無い。わが家も 3 月から家にこもっているが、ぼつぼつ限界か。

一方で、家ごもりの中で、時間つぶしにしたことがどうやらこれからの趣味になりそう。それはブログとツイッターへの記事の投稿だ。ブログは去年から始めてはいたが、ここところ調子が出てきた。

ブログには様々な「思い」を書いている。書いたその記事を今度は 140 字以内に収めてツイッターへ投稿する。主旨を押さえつつ短縮するのはなかなか難しい。それも頭の訓練とあって頑張らした。

SNS で悪用されないように、また、内容を自由に書くために、ちょっと古い顔写真は出したが、素性は明かしていない。ブログを始めて以来、生活の中で「ネタ」を探している。新聞をしっかりと読むようになった。新聞は言葉の使い方など、参考になることが多い。

コロナ騒動はまだまだ終わらないだろう。高齢者は外出を減らし家にこもって書くのが一番だ！ (鈴木禎治)