

コロナに負けるな “棒体操”

15日(火曜日)の早朝、ちょっと南よりの東の空には、相変わらず美しい明けの明星、金星が輝いていて、反対側の西の空には、オレンジ色の月が見えました。今にも沈みそうな低い位置です。

17日が満月です。2月17日の満月は、別名“スノームーン(雪の月)”と呼んでいるそうです。

金星に続き火星や水星も上ってきます。早朝は、まだまだ寒いですが、空には春から夏の星座たちで一杯!……そんなことを思いながら、ゴミ出しと薪運びから一日がスタートしました。

さて、今回は、富良野市社会福祉協議会の柘竹さんを講師にお招きし「健康講座」を開講しました。昨年12月に続いて2回目となりました。

筋力トレーニングがハード過ぎて、背中を痛めたそうです。現在、減量中ということです。この日も、柘竹さんからたくさんの元気をもらいました。

講話1 北海道からのリーフレットの説明

新型コロナウイルス感染症、だれが、どこで感染してもおかしくない状況です。自分自身が、また身近な方から「新型コロナウイルス感染症と診断された」と連絡があったときに、私たちが行くことについてまとめた資料を、丁寧に説明していただきました。



体操1 コロナに負けるな! 「棒体操」～富良野版～

前回、作った棒を使用しての棒体操です。棒を利用することで運動効果が背中や腰、下肢にまで繋がります。気合を入れて!



体操2 頭の体操「野菜編」・「都道府県名編」

3分間で、野菜の名前をいくつかかけるか!?

3分間で、都道府県名をいくつか書けるか!?

(5×5のマスを埋めて、ビンゴゲームで楽しむこともできます……)

体操3 おうちで身体を動かそう (無理のない程度で、継続が大切……)

- 座ってできる運動 ①もも上げ ②膝伸ばし ③バンザイ運動
- 立ってできる運動 ①スクワット ②踵上げ ③アキレス腱



新型コロナウイルス感染のピークは過ぎたようにも感じるのですが、まだまだ収まっているわけではありません。いつまでこの感染が続くのでしょうか。

この見えないコロナウイルスとの闘いは、自分との闘いです。人との接触ができない、コミュニケーションが極端に制限されることで、不安とストレスが溜まってきます。だから、ちょっとした咳や行動に対して不信感を持つこともありますから、気をつけなくてはなりません。散歩するとか、身体を動かすとか、部屋の換気をするとか、近くのスーパーに買い出しに行くとか…少しでも気分転換が必要です。でも、そうとは分かってはいるけど…いつまでしなくてはならないのでしょうか!? そう思うと、どうしてもやる気を失くしてしまう…そんな状況もわかります。でも、ここは頑張るしかないのです。自分で自分を守るセルフコントロールが大切です。いつもよりちょっとだけ早起きして、外の空気を吸って、朝食をしっかり食べることに、部屋の掃除や模様替え、電話やメールやラインだって…そして、鏡の前で「にっこり」を忘れないようにすることが、やはり大切です…まもなく春です!! 皆さん!! 頑張りましょう!!!

社会福祉協議会の柘竹さんには、大変お世話になりました。今後ともよろしく願いいたします。

Today's Schedule

本日、2月16日(水)の日程

- 8時45分 当番 研究生・第2 研究生
机と椅子の除菌作業・換気
- 9時15分 朝の集い
- 9時50分 クラブ学習準備
- 10時00分 クラブ学習開始
- 12時00分 クラブ学習終了 バス発
富良野校は午前で終了となります。



Next Schedule

次回、3月2日(水)の予定

今年度、クラブ学習の**最終日**となります。

- 8時45分 当番 第2 研究生
机と椅子の除菌作業・換気
- 9時15分 朝の集い
- 9時50分 クラブ学習準備
- 10時00分 クラブ学習開始
- 12時00分 クラブ学習終了
- ~12時40分 自治会役員会:50周年記念式典について



次回、3月2日(水曜日)は、クラブ学習の最終日です。例年、この日、「お別れ会」として、講師の先生と一緒に昼食会を開催しています。しかし、今年度は、コロナ感染防止のため食事会は中止とします。

各クラブで打ち合わせ等がありましたら、本日中にお願いします。また、卒業式の日程等につきましては、午前日程で各校別で行いたいと思っています。詳細につきましては、朝の集いの中でお話します。

10月から再開したことぶき大学ですが、ようやくここまでだり着いたという感じがしています。

クラブ学習ですが、コロナ禍の中ではありましたが、全7回実施することができました。また、同好会活動なども積極的に行い、充実していたのではないのでしょうか。

令和4年度は、ことぶき大学富良野校開校50周年ということもあり、是非、クラブ学習の発表の場としていきたいと思っています。また、同好会活動も増やし、いろんな活動をしましょう。冬季オリンピックでカーリングを見ていますと、フロアカーリングの魅力を実感できるというものです。早く、私たちもフロアカーリングをしましょう!!

まだまだコロナ禍の終息は見えませんが、いろいろなことを考え、行動して、「免疫力アップ」を目指し活動していきましょう!!

なお、この日ですが、クラブ学習終了後、短時間ですが、自治会役員会を開きたいと思っています。よろしくお祈りします。



立花 隆を偲んで

前回は、短時間ではありましたが、昨年4月に亡くなられた立花 隆についてお話しをしました。ちょっとだけ追記します。

東京都文京区小石川に、この通称「猫ビル」があるそうです。立花氏が亡くなったところにある本や資料、そして、このビルはどうなるのでしょうか。葬儀は家族葬、埋葬は樹木葬ということですから、立花さんらしいではありませんか。(右の写真が猫ビルの3階です…)

このコロナ禍が終息したらこの猫ビルの玄関前の道路を歩いてみたいのです。3階に事務室があり、こうして勉強をしていたのです。

自分の眼で確かめることが大切だという立花さん、そのためには、とことん歩いて、勉強して、真実を追求することが必要だと言っています。教えられるような教育じゃなくて、自ら進んで勉強することが大好きだという立花さん…それにしても、この本の数は凄いですね。15万~20万冊あるらしいです。ちなみに、富良野市図書館の蔵書数が13万冊(H30)ということです。

本と言えば、休日の午前中、書店に行くのが好きでした。静かで、本に囲まれている中で、本を探すことはとても楽しいものです。しかし、残念ながら国内の書店の数が減少、ネットによる減少もあるのですが、以前には、旭川のマルカツに富貴堂書店「MEGA」があり6Fエレベーターが開くと目の前に洋書の雑誌がありました。西武には「三省堂」もありました。今では、「ジュンク堂」、「コーチャンフォー」が中心でしょうか。「宮脇書店」などはとても懐かしさを感じる書店の一つです。東京には住んだことはありませんが、新宿「紀伊国屋本店」にももう一度行ってみたいし、代官山の「蔦屋」なども新しい書店というイメージがあって一度、娘について行ってもらいました。ロンドンの書店や図書館などは、魅力一杯、もう憧れです……富良野や麓郷にもあればと…今年の9月からは、ことぶき大学の活動場所が富良野図書館になりそうです。新しい時代のことぶき大学、是非皆さんと一緒にとことん読書三昧といきましょうか……

