

2020年(令和2年)6月1日434号

相模原失語症友の会 たより

発行者：陰山誠人

〒252-0344 相模原市南区若松5-20-37 ☎042-741-6573

会員の皆さん3月以来4ヶ月間休会になってしまいますがお元気にお過ごしですか。

4月7日に発動された新型コロナウイルスに対する緊急事態宣言が5月31日迄延長することが5月4日に決まりました。途中5月14日と5月21日に見直しが発表されました。私達の相模原市は継続地域に残っておりましたが5月25日に解除になりました。当面は現状のままで逐次様子を見て解除の範囲が広がって来るかと思えます。私達もこれからは「新しい生活様式」を取入れて行くことが大切になります。

私達に一番影響のある市の公共施設の利用休止について、相模原市は8月31日まで延長を決めておりましたが、6月1日より逐次再開するようですが、まだ具体的な指示がございません。従って私達の南の会、中央の会、音楽療法、習字教室を開くことが出来ませんので当面6月は休会とします。7月から8月までは、市の今後の対応策で決まると思いますのでそれに従って行きます。場合によっては休会とさせていただくことになるかも知れません。

一方私達は高齢であり高血圧症の基礎疾患を持っておりますので、健常者に比べて感染リスクが大きいと、どうしても安全第一の行動が求められます。万一感染したら大変なことになってしまいますので、十分な安全確認が取れるまで、南の会、中央の会、音楽療法、習字教室は休会とさせていただくことが一番の安全策と考えました。

皆で早くに会って楽しくわいわいがやがやと過ごしたいとの希望も多く寄せられておりますが、万一感染者が出た場合は取り返しのつかないことになってしまいますのでご理解をいただきたいと思えます。

会員の皆様のお住いの地域の様子はいかがでしょうか、私達相模原市では爆発的な感染拡大は起きていないものの、いまだに予断を許さない状況下にあるのではないかと思います。ここしばらくの間は不自由なことや不便な事が多々あるかと思えますが、どうぞ体調を崩したりしないよう十分に気をつけてください。

自粛要請が解除されても外出はままならい状況ですが、先の見えない日々が続いています。このままではストレスによる体調不調を起こしてしまうかもしれません。家の中にこもりっぱなしで身体を動かさないでいると、どんどん身体や頭の働きが低下してしまいますので、家の中でも足踏みやスクワットなどの簡単な運動をしたり、掃除をこまめにするなど体を動かすことを

心掛けてください。そして

- ① 一日のうち、どこかで自分の好きなことをする時間を作る。
- ② 食事や睡眠を大切にします。
- ③ テレビニュースに接する時間を制限する。情報を得ることは大切ですが、気にしてばかりではストレスが溜まるだけです。ニュースは朝と夜の2回など見る時間を決めておく。
- ④ 誰かと話すことは良いのですが、直接会うことは難しいので、電話やメールなどで意識的に誰かとつながっておくようにすることも大切です。

それから最後になってしまいました

長い間特に医療関係者の皆様は感染の最前線で感染拡大の抑制に日夜努力されております事に深く感謝申し上げます。

また大変残念なことです。亡くなれた方々にはご冥福申し上げ、現在治療中の方々の早期の回復を祈っております。

相模原失語症友の会

会長 陰山誠人
役員 一同

会員の皆さん不要不急の外出は避けて、うがい、手洗い、マスクの着用は忘れず実行してください。

また、三密（密接、密集、密閉）を是非避けることも心掛けてください。

日々の生活を工夫して過ごし、次にお会いできる日を楽しみにしています。「新しい生活様式」は市のホームページ掲載されておりますのでご確認ください。

作品集「さえずり31号」会員皆様のお手元に届いたでしょうか？万一受領されていない方は事務局古山まで連絡をお願いいたします。

また、見られた方のご感想をお聞かせいただけましたら幸いです。

NPO法人れんきょうの定期総会が6月7日に開催されますが、新型コロナウイルスの関係から書面表決方式で行う事になり、加盟各団体5名の代議員の投票で各議案の賛否を投票していただきます。

NPO法人れんきょうの夏の受託販売（ソーメン）の販売開始のお知らせ

5月7日より販売が開始されましたので、ご協力よろしく願いいたします。ご協力いただける方は事務局古山迄皆様のご協力で1個に付手数料が戻って来ます。この手数料は皆なさんのご好意で友の会の活動資金として寄贈されておりますので、一人でも多く方のご協力をよろしく願いいたします。

—以 上—