

さんぽ通信

京丹波町瑞穂保健センターほほえみ2F

開所日：月～金曜日（祝日休み）

A m 9 : 0 0 ~ P m 5 : 0 0



大変な時ですが、

いかがお過ごしですか？

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、不安やストレスを感じている方も多いと思います。環境の変化や先の見えない状況、行動の制限の不自由さの中で、一生懸命生活し、知らず知らずのうちに緊張が続いています。これだけ長い期間緊張を要する生活を強いられるのは初めての経験で戸惑いますね。

そんな中、自分自身がとった行動で大いに反省することがありました。4月上旬に2人の知人から立て続けにLINEメッセージが届きました。どちらも別の知り合いから送られてきたものを転送してきたのですが、とても長い文章だったので要約すると、発信元は日赤医療センターのドクター



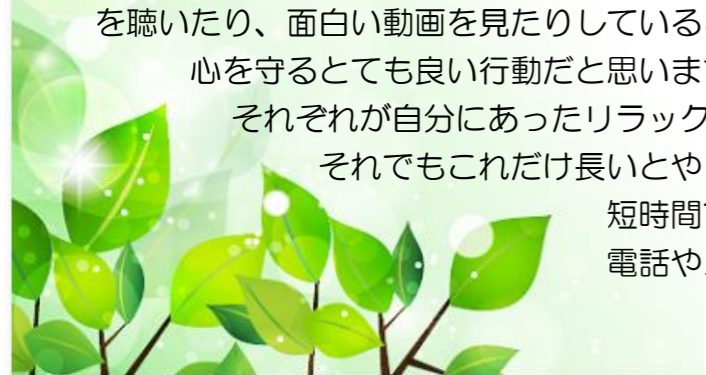
で、今報道されている以上に現実には厳しく医療崩壊寸前だということにより多くの人に拡散してほしいというものでした。読んですぐは「へえー大変そう。」くらいの気持ちが何回も読み返しているうちに、だんだん危機感が膨らみ、これは必要な情報かもと私も数人の友人に転送しました。そのすぐ後にそれが嘘の情報で、日赤のドクターはそんな発信はしていない、いわゆるチェーンメールだったと連絡が入り、慌てて私も転送してしまった友人に謝罪の連絡をしました。

後になって考えれば、わざわざ不安を煽るようなことを拡散する必要なかったとわかるのですが、そのときの自分は冷静さを失っていました。iPS細胞で有名な京都大学の山中教授が「正しく怖がろう」とおっしゃっていましたが、本当に情報に振り回されないように気をつけたいといけないと痛感しました。

全国に緊急事態宣言が出される少し前から、さんぽの利用はぐっと減っています。自粛によって不便なことたくさんあるでしょうが、今日も自分の命、大切な周りの人の命を守ることができたともいえますよね。テレビだと暗いニュースが多いので、ラジオで好きな音楽を聴いたり、面白い動画を見たりしていると教えてくださった方がありました。自分の心を守るとても良い行動だと思います。

それぞれが自分にあったりリラックスできる時間を見つけられるといいですね。

それでもこれだけ長いとやっぱりしんどいわ。と思われたら、さんぽに短時間でも来てお話ししてもらえたらと思います。電話やメールでもOKです。



さんぽ集いの日中止のお知らせ

5月15日、25日に予定していましたが、さんぽ集いの日は新型コロナウイルス感染防止のため中止とします。

6月以降の行事につきましては、今後の情勢に合わせて決めていきたいと考えています。

新緑が眩しいくらいに輝いている季節、家にいる時も、一歩外に出て爽やかな風を思いっきり吸い込んで深呼吸してみると、少し気分が軽くなった気がしました。さんぽも壁紙を貼ったり、座布団も春夏仕様に一新！！



サッシ越しに見えるベランダには、サフィニアとミリオネルをプランターに植えました。一日も早く利用者の皆さんが安心して来られるようになって、見てもらえたらなあと願いながら…。



『太陽は必ずまた昇る。明けない夜はない』

シェイクスピア
「マクベス」より

* お問合せはさんぽまで

☎ 86-0062

CATV386-0062

Mail sanpo0601@smile.zaq.jp