

## かながわ子ども教室

ニ

ュ

ー

ス

第89号

## コロナ禍でいかに身体と心を健康に保つか

森 英敏



昨年12月に久しぶりに対面での定例会が開かれたのに、またまたオンラインの定例会に逆戻りです。本当にこの世の中どうなるのでしょうか。現役で働いておられる人たちは、以前と同じように朝のラッシュ（以前ほどではないようですが）の中を会社まで出かけておられますが、私たちのように隠居の身になっている人間は朝起きて出かけることもなく、ぼんやりと過ごしている人も多いのではないのでしょうか？私も以前に比べると遅い目覚めになっており、ゆっくり新聞を読んで10時ごろから動き出す毎日です。歩数計をずっと身に着けているのでどれだけ動いたかの記録があります。多いときで12,000歩、少ないときはなんと150歩なんていう日もあります。月平均ではおよそ3,000歩。健康のためによいと言われている6,000歩の半分しか歩いていません。子ども教室の活動で外に出ているから、みなさんの中にはもっと歩いていない方もおられるでしょう。コロナ禍でどうしても外に出ないで、例えば通販を利用して物を購入するなど動きをにぶらせていることが多くなっていると思います。

最近年令のせい、考え方、判断力、運動能力など鈍っていると感じることが多いように思います。3月になってからのことですが、子ども教室で横浜地下鉄のセンター北に行きました。その時みんなと別れて食事をした後、知人宅を訪問しました。知人宅から帰る時になって財布がないことに気づきました。そのあとセンター北駅近くの交番、食事をした店、そのビルにある防災センターなどを訪ねて、遺失物が届いてないか聞き、遺失物届を出すなどしました。お金はともかくクレジットカードなどがあるので何とかしないといけないと思いながら、自宅の最寄り駅まで帰ってくると、先ほどの防災センターから電話があり「財布が届けられてますよ」という連絡があり、ホッとしました。翌日朝一番で受取りに行きました。

もう一つは、数日前パソコンを使っていると突然けたたましい警告音とともにガイド音声流れ、マイクロソフトのロゴがある警告が表示されるのです。このときこの画面を消せないし、セキュリティ対策のため下記の番号に電話しろとの案内も表示されます。これまでもメールなどでいろいろな業者（通販、カード会社等）の名前で怪しげなものが来ていましたが、繰り返して流れる音声と画面が消せないため焦ってしまい、電話をかけました。その電話の会話の中で、次第に落ち着いて来て「これは怪しい」と思い数十分でなんとか電話を切り、フィッシング詐欺から逃れることがで

きました。(パソコン フィッシング マイクロソフトで検索すると「マイクロソフトのサポートを装った詐欺にご注意ください」という記事があり、防止策などもでています)

この2つの出来事は私の判断力や運動能力が鈍ってきていることを証明しているのではないのでしょうか。いままで財布を落とすなどということは一度もなかった私が落とし物をするとか、パソコンのいろいろな誘いにも一度も乗ったことがなかったのに、うまく乗せられてしまったということは、やはり判断力とか体の動きが鈍ってきているのだと思います。みなさんも毎日体を動かして、身体と心の健康を保つように努力してください。私の恥ずかしい出来事をあえて書いたのはみなさんにいつまでも健康を保っていただきたいからです。

フィッシング詐欺からは逃れたものの、パソコンが正常であるかどうか?あるいは今後の被害を防ぐのにどうすればよいかなど、今はふつうにパソコンを使うときはインターネットには接続せずに作業をして、通信がどうしても必要な時だけつなぐようにしています。(何らかの処置が終わるまで) この作業が久しぶりに、これまで使わなかった脳みそを使って脳の運動になっているかもしれせん。

## <かながわ子ども教室> (小島啓三郎)

12月に報告させていただいた時点ではコロナが収まる気配で1月も15回、2月は13回計画されておりました。このままの状況ならば下期としては例年並みの回数を実施できそうでしたが、1月に入り、オミクロン株が急速に蔓延し、1月21日からは神奈川県にも蔓延防止等重点措置が適用されるようになり、結局1月は12回、2月は0回、3月は7-10回の実施にとどまる見込みで、今年度は多くて63回ということになりそうです。

3月の教室は感染防止にできうるかぎりの配慮をして、実施しており、13日に開催された川崎市青少年フェスティバルは来場者も午前、午後各150組(1組4人まで)の事前予約をされた方のみでの入場ということで、密を防ぐ形で実施されました。また、「作る」ということにポイントがおかれ、等々カアリーナの中に実行委員会を含めて8つのブースが設営されました。その中で、当教室は14名の会員が参加し、午前午後各3名の青少年ボランティアスタッフを加えて、3つの教室(プログラミング、ふしぎな見えかた、ぶんぶんゴマ)を30分入れ替え制で実施いたしました。各回満員の盛況で、休む暇がなく、疲れましたが、子どもたちの反応も良く、久しぶりに充実した教室でした。

来年度の予算・計画をたてる時期ですが、コロナがどのようになるのか、見通しがつかず、コロナが年度初めから収束するというケースと、下期から収束というケースの2つで検討を進めております。蔓延防止等重点措置が適用されており、教室主催者とも打ち合わせが行いにくく、見通しもつけにくい状況で、地区担当の方々は苦勞されております。

2年中止されている、ねんりんピックは来年度は神奈川県で実施されることになっており、当教室は山下公園のマリントワー近くの広場で11月12日、13日にブースを設営し、きらめきライブ多摩と共催で参加することになっております。便利な場所ですので、日程に入れていただければ幸いです。

12月に種田さんが肝臓がんで亡くなりました。70歳、当教室の中でも4番目に若いメンバーであり、活躍が期待されておりましたので残念です。また、3月末には暮らしの教室の開催、都築地区の教室開拓に尽力された繁本さんが退会されます。会員数は38名となる予定です。