



# ひまわり通信

特定非営利活動法人  
「NPO千の風」  
ひまわり栗生発行 NO62

2020年6月

長い、長い、自粛生活

みなさんお元気でしたでしょうか

4月7日の緊急事態宣言を受け、ひまわり栗生も10日から閉所に踏み切りました。おおよそ50日間のお休みは、かつて経験したことのないものでした。運動教室もなくなり、麻雀もなくなり、みなさんとお顔を合わせることもなくなり、お元気にされているのか、体力は落ちていかなかなど、気になるころでした。

5月22日、大阪府の緊急事態宣言の解除にともない、ひまわり栗生も6月1日から再開することにしました。

まだまだ心配なことや、不安から抜け出すには時間がかかりますが、コロナウイルス感染防止に注意を払い、少しずつ日常の生活を取り戻していきたいと考えています。

## 厚生労働省が発表した「新しい生活様式」

### ●感染防止の3つの基本

- ①身体的距離の確保
- ②マスクの着用
- ③手洗い

### ●「新しい生活様式」の実践例

- ・人との間隔は、できるだけ2m空ける
- ・遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ
- ・会話をする際は、可能な限り真正面を避ける
- ・外出時、会話をするときは症状がなくてもマスクを着用
- ・帰宅後まず手や顔を洗う。できるだけ早く着替え、可能ならシャワーを浴びる
- ・手洗いは30秒程度かけて石けんで洗う

50日間

スタッフの巣ごもり生活

家にこもっていた中でやっていたことは、やはり大好きな料理でした。1日じゅうキッチンに立ちっぱなしだったことも！

今まで時間がなくて挑戦できなかった料理を作ってみたり、新しいレシピを考えて作ったりしていました。また調理の日にお作りできたらなと思います。

スタッフ・H

## 不安な中、何もかもがストップしてしまっただけ50日間

でも私にとってはお互い忙しく普段ゆっくり過ごす事が出来なくなっていた21歳の息子と18歳の娘との貴重な時間になりました。一緒に家を掃除したり、ご飯を作ったり、ベランダにお手製映画館を作ってみたり、ホットプレートでホットケーキを焼いてみたり、息子や娘がご飯やお菓子を作ってくれたり、前からやりたかった断捨離と、ぬか床作りやと、とにかく毎日3人で工夫しながら毎日をごせ、親子揃ってご飯を一緒に食べれ、私にとって幸せな時間でした。

まだ全ての不安が解消された訳ではないけれど、ひまわりもようやく再開、出来る限りの対策をしながら少しずつ皆さんと力を合わせながら頑張っていきたいと思います。

どうぞこれからも宜しく宜しくお願い致します。皆さんにお会い出来る時間を楽しみにしています。

スタッフ・A

## 家族4人の食事づくりと 小5の息子の先生役に追われた日々

2月の終わりから3ヶ月間、まず休校の子供達と在宅ワークがあった主人のご飯作りが、大変でした。食べて片付いたらまた次の食事作りの繰り返し…早い目の夏休みがきたと思えばいいのかもしれないけど…普段いない主人も家にいて食費もかさむ…。

それと子供の課題のお付き合いがまた大変でした。上の娘は高校生でオンライン授業と大量の課題を1人でこなしますが、下の息子は小5でこれから習う範囲が課題で出されていたので私が先生代わり……。しかも内容も要約や推察から考えを書かすみたいの問題が多く、難しい！もっと勉強しておけばよかったと強く感じさせられました…。



スタッフ・T