



## コロナに負けない！ 伸寿苑ささえあい便り

VOL.14 (令和2年7月20日発行)

### 笑顔

7月6日から当苑では面会制限が緩和となり、時間・場所の制限はありますが、療養者と家族がようやく逢って話ができるようになりました。面会後の療養者が、笑顔で家族の様子などを嬉しそうに話してくれるのを目の当たりにすると、これまで当たり前感じていた、家族・友人・大切な人との時間の有難みを改めて実感している今日この頃です。

#### 1. 30代男性 (CW) より

私は昔からインドア思考・そして集団行動が苦手なため、常に人との距離を意識して生活してきました。

なので、今回のコロナの自粛生活による生活状況に個人的に変化はありませんが、より、他者との距離を取り、感染予防のマスク・手洗いを徹底する意識が高まりました。

余談ですが、私は普段は、料理・洗濯・掃除・筋力トレーニング以外は睡眠に費やしており、他者との交流は皆無です。

これから徐々に自粛が緩和されていくと思いますが、今後も3密の意識・手洗い・ソーシャルディスタンスを心がけ生活していこうと思います。

#### 2. 20代女性 (事務) より

自粛生活も4か月が過ぎ、だんだんと疲労やストレスが溜まってきたなと感じています。

初め頃はオンライン飲み会をしたり、自宅で筋トレを始めてみたりしましたが、飽き性で面倒くさがり私のにはどれも続きませんでした。最近は料理やゲームを始めてみましたが、これも長続きするかどうか…。

先日職員の自粛制限が緩和されました。まだまだ以前のようには戻らないでしょうが、制限の中でも新たな楽しみを見つけられるよう、色々なことにチャレンジしていきたいと思います。



今回も元気の出るコメントありがとうございます。これからも皆さんからの心温まるメッセージをお待ちしています。また、載せたい写真などがあればお知らせ下さい。