

月一レターです。
今年も桜の季節がきました。
桜は
愛でる人の心の
晴れた日には華やかに、
曇った日にはしっとりと、
雨の日には耐え忍ぶがごとく…
その日、その時々にあわせて、
風情豊かに咲いてくれます。



今年の花見は…これまでとは少し違います。

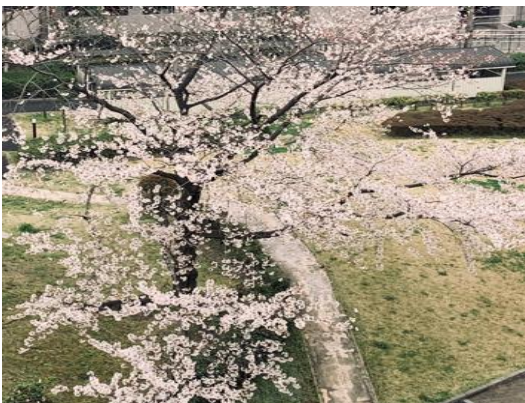
新型コロナウイルス感染が世界中に拡大して、パンデミック(世界的な大流行)、オーバーシュート(感染爆発拡大)、クラスター(感染者集団)などの、耳慣れない言葉が行き交うようになってしまいました。他国ではロックダウン(首都封鎖)という過酷な状況になってしまった都市も…。

首都圏が協力して、オーバーシュート(感染爆発拡大)にならないように「不要不急の外出を自粛しましょう」ということに。

それにしても、4月19日まで家族会活動の場が失われてしまうとは…。厚生省による「密閉」・「密集」・「密接」を個々人が避けることが クラスター(感染者集団)を引き起こさないための対策と捉え、今はまだ先が見えないが、「サクラサク」の合格発表を待ちましょう。

ウイルスによる「外出自粛」は戦後生まれの人間として、生命に関わる初めての経験です。家にいるとついついテレビがお友達になっています。その「お友達」によると、コロナ情報が蔓延する中では、自覚症状のない疲労がたまる。知らず知らずのうちに「コロナ鬱」になってしまわないようにするメンタルケア方法として、

- ① いつもより1時間ほどゆっくり睡眠を取る。つまり「お寝坊をする」
- ② 良い情報を取り入れる。好きな人・好きな食べ物・楽しい事を思い浮かべる。「よい妄想」
- ③ 不安を取り除くためには体を軽く動かすことが一番。近場を散歩する。階段昇降など。
だそうです。



満開の桜の木。我が家のベランダから撮りました。
上の写真の桜の木とは 少し離れて立っています。
毎年綺麗に咲いて、ここに住む人々のアイドル的な木です。

先日、中学校の制服を着た人が写真を撮っていました。常でない年の修了式に臨む前に、ここで家族と喜びの記念写真だったのでしょう。