

## With コロナ パート2

2021年がスタートしております。私は、今年のお正月は、初詣には行かず、物置の片付けと掃除に精を出しました。皆様は、どんなお正月を過ごされましたでしょうか？ネットでお買い物ですか？それともネットで映画？オンラインでのおしゃべりや、飲み会？今やコンピュータやスマホがあれば、ステイホームのまま楽しい時間を過ごすことが可能となりました。とは言ってもまだ私は機械操作に慣れず、アナログ派ですが・・・。

10年前には想像もできませんでしたが、周知のとおり、今やコロナ禍の影響で、生活様式が大きく変化し、デジタル化が加速しました。そう言えば、電車に乗っていても新聞を広げたビジネスマンを見なくなりました。ニュースはスマホで最

新情報がいつでも手に入る時代です。また、娘がよく利用しているのですが、自宅に居ながら、気になる洋服を送ってもらい試着するというサービスもあります。買わない服は引き取りにきてくれるのです。また、コンサートは会場に行かずともネットで動画配信を見ることができます。人と接触することなく、簡単に情報や物が手に入るという、本当に便利な時代になったものです。

しかし、巣ごもり生活が長く続き、生活の変化やストレスで、誰もが心身ともに疲弊しているのではないのでしょうか？その不調を少しでも防ぐためには、セルフケアを意識して生活されることが大切になると思います。

## デジタル化の推進



### <「コロナ疲れ」への対処法・留意点>

- ♥ 正確な情報を確認しましょう！
  - 厚生労働省ホームページやニュース、感染症専門医の話。
- ♥ お互いにコミュニケーションをとりましょう！
  - 職場や家族の人と不安や心配を言葉にして共有することが大切です。  
〈話を聞くときは〉
    - ・うなづく、相槌を打つ。(話す人の気持ちをそのまま受け止める。)
    - ・沈黙も受け入れ、無理に話させない。  
〈話すときは〉
    - ・同じ目線で、目を見て話すこと。
- ♥ 体を動かしましょう！
  - 緊張をとくために体を動かす工夫をする。(運動や散歩をする。)
- ♥ 好きなことをしましょう！
  - 一人で、少人数でできる趣味・興味・関心を見つけて楽しむ。
- ♥ 無理をしないで、身近な人や専門家に相談しましょう！
  - 職場の健康管理室
  - こころの耳 HP、よりそいホットライン、心の健康相談



[https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/coronavir info/](https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/coronavir_info/)

(一般社団法人 日本産業カウンセラー協会の提言より)

千葉市公民館では、政府の緊急事態宣言を受けて、現在、夜間(午後5時以降)は休館とさせていただきます。

皆様には、新型コロナウイルス感染症の予防にご留意いただきながら、引き続き心身ともに健康な毎日をお過ごしいただければと思います。どうぞよろしくお願いたします。

**緊急事態宣言発出**  
1/8～2/7

## ≪ 12月の主催事業の報告 ≫

### 【はじめての水墨画体験教室 12月12日(土)】



水墨画に熱中！ 力作の数々！！

14名の皆さんが、千葉美術協会委嘱作家もお務めでいらっしゃる小板橋義明先生のご指導により、水墨画の体験をしました。タイトルどおり初めて筆を持たれる方もいて、運筆の仕方等、繰り返し熱心に練習されていました。そして、最後には練習の成果を十分に発揮され、墨の濃淡をつけた躍動感溢れる力作を仕上げていました。

### 【「はじめての水墨画体験教室」にご参加いただいた方々の感想】

※原文のまま

- ・とてもよかったです。また、体験させていただきたいと思います。
- ・2時間で、筆の使い方等、水墨画の基本を教えていただきよかったです。
- ・興味、意欲を促す内容でよかった。もっと時間が欲しかった。
- ・先生の説明が丁寧で、とても楽しかったです。
- ・筆の使い方が難しかったですが、少しやり方がわかり楽しかったです。
- ・初めての経験だったので、水墨画を知ることができた。ありがとうございました。
- ・アシスタントの方も手際よく対応されている。いろいろな質問にも答えてくださっていてよかった。



## ＜お詫び＞

12/26日(土)開催予定の「稲毛公民館 書き初め教室」は、残念ながら新型コロナウイルス感染症拡大防止のため急遽、中止とさせていただきます。当日、参加を予定していた稲毛中学校・稲毛小学校・稲丘小学校・小中台南小学校の児童・生徒28名の皆さん、保護者の皆様には心よりお詫びを申し上げます。

新型コロナウイルス感染症が一日も早く収束し、来年度は、子どもたちが元気に本館で学べることを切に願っております。

### 【稲毛公民館 書き初め教室 中止】

12/26日(土)

- 小学3・4年生 午前の部 (10:00～11:30)
- 小学3・4年生 午後の部 (13:00～14:30)
- 小学5年生～中学1年生の部 (15:00～16:30)

