

生活綴り文集

と
み
な
ん
し
ろ
く

登美南誌録

目次

応募要項

・
・
・
1

文集

公民館ウイズコロナ	K・S	・
コロナよ、早く去って	のんちゃん	・
健康に感謝して	部屋三喜生	・
老後の日々	寺田紀代子	・
今が一番若いのだ！	長江貞彦	・
コロナ禍中の母	ヒヨドリ	・
コロナ禍の主婦	has y	・
コロナの影響	ヒロシ	・
コロナ禍の中で『健康麻雀仲間たち』について	山根昌	・
コロナと戦う日々	M・T	・
コロナ禍の私と公民館活動	宮森よし子	・
コロナ禍の私と公民館活動	Y・U	・
麻雀で楽しく長生きを!!	北角	・
コロナ禍の私と公民館活動	T・T	・
コロナ禍の中の太極拳	後藤秀雄	・
コロナ禍が教えてくれたこと	河野守道	・
コロナはペンキ塗りたてだ！	河野多津子	・
公民館活動と私	松田ひろみ	・
社交ダンス サークルレインボーより	松原	・
自粛期間の過ごし方	K・T	・
雑感	匿名希望	・
『鬼滅の刃』の折り紙づくり	プーちゃん	・
コロナ自粛 人形づくり	S・M	・
マスク待参上	濱口哲郎	・
東大寺南大門金剛力士 卍像	境寛	・
自作ブローチ	匿名希望	・
自作マスク	桑原	・

心の歌集

・
・
・
17

池田稔 やまのうえのぼくら	大滋安太郎	マスク美男子
一新太助 新社会人		
秋山千恵子	石田紀美乃	入江春行
	宮森よし子	吉田美智子

資料

・
・
・
19

「新型コロナウィルス禍の経緯」(奈良市の公民館を中心に)
『生活綴り文集 登美南誌録』の誌名について

編集後記

・
・
・
20

◆公益財団法人 奈良市生涯学習財団 登美ヶ丘南公民館
主催事業「学びの活動紹介展」特別企画 文集作り

テーマ…コロナ禍の私と公民館活動

募集期間…二〇二〇年七月十五日～九月三〇日

※好評により、募集期間を八月二十日より延長

応募要項…

6月2日より新型コロナウイルス感染拡大防止による臨時休館を終え、少しずつではありますが公民館活動を再開しております。この災禍は、地域の皆様の学習活動、健康づくり、仲間づくりにも大きな影響を与えているものと思います。

そこでこの度、館の使用制限を徐々に緩和していくことに合わせて、新型コロナウイルス禍において皆様からコロナ禍の経験談、自粛生活のワンシーン、活動再開にあたっての工夫、感想等を、文章（短文・長文）や句（俳句・川柳等）、写真・絵などご自分にあつた様式で寄稿いただきたいと存じます。

つきましては、左記の要領で提出をお願いいたします。集めた原稿は公民館で記録文集等に編集し、これからの公民館活動に活用しようと考えております。

記

〔原稿の提出の要領〕

■文章（経験談・感想）

二百～千二百字 原稿は手書き、ワープロなど、メール提出も可

■俳句や川柳等

1人5点程度まで

■写真・絵等

1人2点程度まで

□その他の表現を希望される方は、職員にご相談ください。

☆執筆のお手伝い

何らかの理由で文章執筆が難しい方は、職員にご相談ください。

聞き書き等をして執筆をお手伝いさせていただきます。

※著者名は匿名・イニシャルでもOKです。いただいた原稿は返却いたしません。内容に誤字・脱字や過度な表現、不適切な表現等が含まれる場合などは、編集にて修正または掲載を見送らせていただくことがありますので、あらかじめご了承ください。

（提出時に、執筆者の連絡先をお知らせください）

文集

公民館活動ウイズコロナ

この土地に住んで30年、今年満80才を迎える節目の年となる。

友人より高齢者の為の運動をやらないかと誘われ、ひと月に二回の体操を始めた。通う内に身も心も軽くなる気がした。これが私の公民館活動の始まりである。

その内、朗読もどう？と誘われて、声に出して本をよむという楽しさにハマり始めた矢先の事……。

「新型コロナウイルス感染拡大防止の為、公民館が休館！」となってしまう、一遍にこれらの楽しみを奪われてしまった。

私にとって公民館は人との交流になくてはならないもので、パワーの源だった。奪われてより強く公民館の有り難さを実感した。これからも、今まで以上に「公」的な開かれた住「民」の為の楽しい「館」として存在し続けて欲しい。

(K・S)

コロナよ、早く去って！

私には、大学卒業後、岡山から大阪へ一緒に来て以来、五十年以上も交流が続いている二人の友人がいる。

二人の共通点は、①未亡人 ②糖尿病 ③町で一人暮らしで、自由を満喫している。私とは言えば、田舎で大家族、田や畑のおもり、広い家や庭の維持、加えて四年目にくも膜下出血で倒れた主人のリハビリの送迎と、自分の時間はあまり無い。

私が外出できなくなったので、年に二・三回来てもらうようになった。私の手料理を食べながら話に花を咲かせる。大した料理でもないが、私なりに心をこめて作った料理は、二人にとって「大御馳走」らしく、いつも来るのを楽しみにしてくれている。

コロナが拡がり、明石と伊丹の彼女達が来られなくなった。老人施設に入所の友人は、「コロナになったら、施設から出される。」と言って、ずっと一日中小さな部屋に閉じこもっているとのこと。入所者が陰悪になり、お互いに目を光らせているとか。彼女の辛い気持ちを少しでも軽くしたいとエールの小包を送った。腰痛の友人の分と二つ荷作りした。家でとれた野菜、私が作っただしパック、新生姜の甘辛煮、作ったばかりの常備食、野菜ジュースなど。

二人とも大喜びで、「早くコロナが治まって、のんちゃんの所へ行って、おいしい手料理をいたゞき、思いつきりおしゃべりしたい」と言う。私も一日も早く、その日が来るのを待ちわびている。

(のんちゃん)

健康に感謝して

社交ダンスサークル（レインボー）として登美ヶ丘南公民館にてお世話になり、早5年が経ちました。毎週土曜日の午後1時15分から基本のステップを会員仲間とお話しながら背筋をピンと伸ばしています。少しでも綺麗に上手く踊れたら嬉しいなあ、と思いつ、ダンスの先生の指導の元、頭と身体の健康体操の一環と活動しています。6月からはマスクと手袋をして普段とは違ったスタイルでコロナ対策に取り組んでいます。

公民館活動が再開できた時は、会員の仲間と3ヶ月振りに健康で出会える喜びを味わいました。自分ではいつまでも若いと思いつながらも、あつと言つ間に年を重ね72才になりました。平日は、看護施設で朝夕のみ送迎の仕事をさせてもらっています。車を押しながら健康である事に感謝しています。気力・体力をふりしぼりながら、新型コロナウイルスに負けたくないよう皆様の御協力のもと、これからも公民館活動として社交ダンスを続けたいと思っています。

（サークルレインボー 部屋三喜生）

老後の日々

長い梅雨が明けたと思つたら、夏本番と季節を感じています。雨にも負けず、コロンにも負けず、私達、健康麻雀クラブは、登美ヶ丘南公民館をお借りして二十名余りの男女がゲームを楽しんでいます。

お庭には、四季折々の木々や草花を目にして、癒されています。私も花が大好きで、小さな庭に所狭しと育てています。朝夕の水やり、手入れ、特に夏場の水やりは汗だくになります、その分、花はきちんと応えてくれます。これも私の大切な癒しです。

又、夜空をよく眺め、三日月から満月になる一ヶ月の周期を追い、煌々と光を放つ月に感動しています。数年前に麻雀を教わり、公民館の設備の整った会場で、無心になり童心になるひと時を満喫しています。

しかし、今年のコロナウイルスに全世界の人々が大切な尊い命を亡くし安らぎのない毎日…。世界経済も打撃を被り多くの失業者の叫びを知るにつけ、私たちは守られた日常かと思えます。ある書物の「大悪起れば、大善きたる」との言葉を思い出し、一日も早く、良き日をと期待し、この難局を乗り切りたいものです。

年齢を重ねると行動も鈍くなり、消極的になります。無理しないで体を使いつつまでも好奇心を保ち、自分流の生き方を楽しんでいきます。これからの人生に報恩感謝の念をもって悔いのない明日を生きたいです。地域貢献に励む職員の皆様、今後ともお世話をおかけしますが、よろしくお願い申し上げます。

（寺田紀代子）

今が一番若いのだ！

日常茶飯事から心を解き放ち、ゆったりと24式のパターンに従って体を動かすのが楊名時ですが、たかが24個、されど24個、前後の繋ぎを入れても70個ぐらいの型、すなわち“パターン”を深くユックリ呼吸しながらスムーズに繋いでいく運動で、実は不器用な私にとっては超・超ムツカシイ技なのです。プレイ中もすぐに“雑念”が入って体がふらついてみたり、ついつい技と技の間の繋ぎの部分の運動を忘れたり、仲間たちの成長ぶりの雄姿を尻目に、今日も挫折感を味わいながらレッスンに励んでいます。

しかし、しかしです、新型コロナウイルスの感染リスクを避けながら何とか自分なりのスタイルで、ひたすら「これは体に良いのだ」と自分に言い聞かせて頑張る自分を認め、心身とも健やかに過ごすことだけが唯一私の最終目標であるならば、外乱は一切気にせずマイペースで末永くプレイすることこそが、良き施設、良き指導者、良き仲間たちへの恩返しであり、現下の新型コロナウイルス感染脅威に立ち向かう原点ではないかと、私個人は強く思うのです。どうか皆様「今が一番若いのだ！」と信じて頑張りましょう。

(楊名時太極拳「登美ヶ丘倶楽部」長江貞彦)

コロナ禍中の母

白寿の祝が済んだばかりの母が転倒骨折。

白内障手術しか手術経験のなかった母であるが、時期悪く長期の面会無しの入院となった。

ある意味安心ではあるし、私にとって長期休暇。母上、ごめん。旅行のチャンス！
と思っただが、コロナ騒動で断念。鬱々と暇うつつを持って余すと、母が気にかかる。一ヶ月以上もの入院は99年の人生ではじめてではなかるうか。病院では近況は教えてくれるが、それより顔を見たい。

面会できたのは、二ヶ月ぶり。駆け寄る私に、さして嬉しそうじゃない母の表情。シヨックだ!! 会話は空転。娘とは認知できないようだ。

娘とわからなくても母は母。機嫌よく日々を送ってくれたら私は姉でもなんでもいっせ。

今はうすうす娘と認識しているようだ。

コロナ禍の主婦

主婦なら、誰しも一番困った事は、食材の確保と維持、そして家族の健康管理。スーパーの棚から商品が消え、買い物難民になるなんて想像もしなかった事です。社会活動が制限され、世間から隔離された生活が何ヶ月も続くのも予想外でした。その上、帽子にマスクの生活が続く内に、オシャレ心が薄れていくことにも驚き!! 新型コロナが終息(?)した後、今までとは違う新しい社会認識が必要になるんでしょう。不安な気持ちが消えません。

(h a s s y)

コロナの影響

今年は新型コロナウィルスのパンデミック化で3月に入ってから日常生活のリズムが激変した。先ず、長年続けて来た海外交流の活動が突然全てキャンセルとなり、男声コーラスの練習も全て休止、その他の公民館活動も全て自粛を余儀なくされると言う前代未聞の事態に大きなショックを受けた。

そんな中で、何とか活路を見出そうと色々考えた結果、悪い事ばかりでもない事に気付いた。以下はその中のいくつかの例である。

1. 小さな庭を利用して、プランターで何種類かの野菜を植えた。初めての試みで、不安はあったが、幸いすくすくと育ってくれて、収穫を楽しむことが出来た。野菜たちもきちんと世話をすれば、ちゃんとそれに応えてくれる事が分かり、新たな喜びを見出すことが出来た。来年も是非夏野菜の栽培を楽しみたい。
2. 今まで積読状態でなかなか手が付けられなかった書籍を取り出して読む時間が得られたのも望外の喜びである。
3. 公民館の利用が難しくなった為、Zoomやライン等のSNSの活用の仕方を覚え、使いこなせるようになったお陰で国内外を問わずコミュニケーションの幅が大きく広がったのは新たな発見である。但し、お互いが顔を合わせてのコミュニケーションがベストである事を強く感じた。
4. 忙しさに紛れてしばらく遠ざかっていた早朝ウォーキングを再開し、何とか習慣付ける事が出来た。健康維持の為に是非続けたい。
5. 家にいる時間が増えたので、今まで女房に任せっきりであった料理にも少し興味を覚え、少しずつ見習いを始めた。いつか自立できるようになる事が新たな目標である。

6. 好きなゴルフもコロナでしばらく自粛していたが、広々とした自然環境の中で
のスポーツなので、特に問題はないだろうと腹を括り、多少間引きしながらも
再開する事にした。結果良しなのか、今までややマンネリ的にやっていたゴル
フが俄然新鮮に感じられるようになり、スコアも向上し、喜びも倍加した。

最近になって、公民館の利用条件もある程度緩和され、条件付きながら利用させて
頂けるようになり、お互いが顔を合わせる喜びを味わっている。

コロナの影響で色々悪い事だらけのようにも見えるが、どうせ自分の力で変えられ
る事でもない訳だから、事実があるがままに受け入れながら、なるだけ前向きに生き
て行くしかないと覚悟している今日この頃である。

二〇二〇年八月二十五日記

(ヒロシ)

コロナ禍の中で『健康麻雀仲間たち』について

私たち健康麻雀仲間は、70代、80代の男女の元気で楽しい30人くらいの会員仲間
です。健康麻雀は、日本各地で開催されていて、医学的にも脳の活性化、身体の活性
化に役立つと言われています。

県立大洲池公園近くの緑豊かで、瀟洒な佇まいの中に、登美ヶ丘南公民館があり
ます。

公民館はいつも綺麗に清掃されて、入館時、退館時の職員の方々の丁寧な対応には
恐縮致します。

私たちは、令和元年6月から会場を借り、健康麻雀のサロンを実施してきました。
午後1時から5時まで準備から片付け、麻雀中の笑い、大声は楽しく、少し休憩しな
がらコーヒーを飲み、ちよっとお菓子をつまんだものでした。

ところが突然、世界的に新型コロナウイルス感染が拡大して、ここ登美ヶ丘南公民
館も臨時休館になり、麻雀サロンは中止になりました。本当に残念な事態でした。

その後、公民館再開の連絡をいただき、7月より健康麻雀のサロンを再開する事が
出来ました。開催にあたり、館より注意事項があり、それを守り、以前とは大きく変
わりましたが、楽しく、仲良く、麻雀をやっていることには変わりありません。

開催日は、マスク着用、麻雀をやる前の準備作業として麻雀台 牌、点棒、椅子、
机の消毒の実施、麻雀中の換気、大声を上げない、走らない、おやつ等を食べない。
麻雀を終えると同じく、消毒と清掃をして、事務所に参加者を報告して帰ります。

我々健康麻雀仲間は、コロナウイルス禍の中でも、楽しく麻雀ができることに感謝
しているのです。

(山根 昌)

コロナと戦う日々

二〇二〇年の幕開けは長男・次男両家族とともに賑やかで幸せなお正月だった。間もなく、信じられない新型コロナウイルスの流行がはじまった。知人のご主人が、豪華客船でのコロナで亡くなった。

どうしたら、この危機を乗り越えられるか？忘却の彼方の知識を呼び戻し、まず体力、免疫力をつけて打ち勝つことと思い、昔、勉強した三大栄養素＋ビタミン、ミネラルという「五大栄養素」にたどり着いた。そして「食」に力を入れることにした。頭を悩ませつつ出来るだけ多くの食材を摂ること、添加物は入れないで手作りすること。

今の私に出来ることとして、公民館での脳トレや健康体操とかねて頑張っている日々である。

(M・T)

コロナ禍の私と公民館活動

先日、コロナに怯えながらも、恐るおそる公民館活動の「うたの坂歌会」を開いた。公民館から三密、手洗い、マスク等の素朴な対処法のチラシをもらった。館長さんも公民館利用者のわたしらも、この公民館からは一人のコロナ患者も出してはならないと思うのである。

近ごろ私らは、公民館でする短歌の会以外は、ほとんど外出をしなくなってしまった。夏のカンカン照りにも子どもらとプールに出かけない。道ばたでスイカ割りのスイカを食べない。新型コロナウイルスを怖れる理由は、このウイルスに効く治療法がないからである。この疫病はいったい何処から来たのだろうか。

百年前にも疫病は流行ったそうで、そのウイルスは「土の中から」出てきたものらしい。土の中から出てきたものに、戦時中に隠し護った食器や壺などがあるが、原始時代の土器なども後世のために土の中に埋めたのかも知れない。土の中はシンプルな隠し場所でもあったのかも知れない。

(うたの坂 宮森 よし子)

コロナ禍の私と公民館活動

私はこれまで当公民館では月3回、別の公民館では月4回活動していましたが、このコロナ禍ですべて行けなくなり、とても残念に思いました。何より淋しく思ったのは、共に活動している仲間の方々に突然会えなくなった事です。まさかこんなに長く臨時休館が続くとは予想もしていませんでした。時折、仲間の方と連絡を取り合っていました。やはり顔を合わせて活動しないと出来ない事を痛感した日々でした。

私は自粛期間中に外出を控えたので、家の中でも出来る事をしようと思い、ずっと先延ばししていた片付けやもの作りに励みました。古い年賀状など、目を通した後、処分。まとまった時間があったので、手作りカバン8点、手作りマスク20枚、その他、様々なものを作りました。お陰で退屈することなく過ごす事ができました。

現在も引き続き「三密」を守り、感染防止に注意しながら活動をしています。

人と人を繋ぐ役目として、公民館活動はなくてはならないものだと思っております。



自作のカバン類とマスク

(Y・U)

健康麻雀で楽しく長生きを!!

昨年6月から始めた登美ヶ丘南公民館の麻雀仲間がたくさんいます。昔は、女性が麻雀なんて？と言われていましたが、このメンバーの半数以上は75才以上の女性です。私は大学から覚え、大阪府の職員時代に毎夕から深夜まで雀荘で興じた麻雀ですが、この女性達はどこで覚えたのか、本当に不思議でした。聞けば、有料の麻雀教室に通われた方も多いようで、初心に近い方も多くおられます。それでも健康麻雀ですから、遅い方、ちよんぼの多い方も受け入れながら、楽しく遊んできました。

それが、今年の4月、コロナウイルスの感染拡大で公民館が閉鎖され行き場を失いました。もともと、私たちの大半のメンバーは、イオン登美ヶ丘店のロイヤルコミュニティで知り合った仲間で、イオンのサロンが詐欺まがいの経営で破たんした後、行き場を公民館に求めて再開した麻雀でした。それが1年もたないうちに再度行き場を失い、7月までの3ヶ月は、自宅や中登美団地の集会場を借りて、コロナの感染症対策を講じながら少人数で雀卓を囲んで過ごしていました。

そんな中、公民館からの知らせで、7月から麻雀を再開することができたことは、会員全員の大きな喜びでした。男性の仲間は、会社経営者であったり、企業の役員などで活躍された方ばかりですが、過去の栄光は横に置き、好々爺の良き高齢者の一人として参加されています。

この会は、男女ともに余命そう長くない？会員一人ひとりの大きな財産となっています。公民館長、はじめ職員の方は、私たちの良き理解者で、本当にお世話になっています。これからも館の職員皆さん、私たち仲間が、少しでも長く健康な日々を送られるよう、そして楽しい会が続けられるよう応援よろしく願います。

(北角)

コロナ禍の私と公民館

長年のあいだ私がお世話になっている公民館は、登美ヶ丘南公民館です。この公民館と住民とのつながり方については、公民館主催による公民館祭り、介護や健康に関する勉強会、おしゃべり会また歴史散策等の企画、近辺の美術館や消防署の訪問などの企画があって、私も数多く参加させてもらってきました。さらに自治会やその傘下の子供会、つむぎの会等が主催する相続や英語の勉強会、懇親会等各種の活動もほぼすべて公民館を拠点として行っているため地域住民にとって、なくてはならない場所となっております。

私が所属している絵画クラブ一絵会は25年前から、2階の大集会室を絵画制作の場とし利用させてもらっていますが、数か月前に部屋の照明が明るいLEDに代わり天井の照明ライトの角度も変えてもらいました。また、公民館利用の各絵画グループの作品を一定期間ごとに階段の踊り場に順次展示し、来場者に見てもらえるということにもなり、メンバーの張り合いにもなっています。さらに、奈良市内で開催される行事や展覧会の案内状の並べ方、スリッパを滑らないものへの取り替え、ロビーや図書室をきれいに整頓すること等細かい点にまで心配りをしてもらっています。これら一つ一つは細かい事柄ですが、それらの心配りがこの2、3年の間に積み重ねられてきたため、利用者にとって気持ちよくまた暖かい雰囲気のスぺースになってきたように感じます。

そんな中、3月に降ってわいたようなコロナ騒動が起き、まる4ヶ月のあいだ公民館の利用ができなくなっていました。さてどうしようか？と・・・時間は同じだけあるのだから家で描けばいいだろうと考えるが、人間はやはりひとりでは気が乗らない、故に全く筆が進まないという日が続きました。また、その間各地で豪雨災害が起き、当地でも異常なほど雨の日が多く、ぶらっとスケッチに行くこともできない日が続き、さらに近隣の人や友人はもちろん娘や孫さえもコロナ禍のなか、高齢の親の家に行くことは控えるということ、日がな家内と退屈な状態で過ごしていました。やはり人は集まって、楽しいことはもちろん困ったこと、ときには苦しいことまでも笑って話し合いながら生きている動物であることをあらためて認識する機会となりました。

この7月、公民館がようやく利用できるようになって一絵会も再開し、一回目の人物スケッチの際は、長い間付き合ってきたメンバーとも久しぶりに会い、お互いマスクをつけた姿ではあっても、何か新鮮なものを感じました。と同時に、絵画制作の場を提供することによって、知らず知らずのうちに元気を与えてくれている公民館があることの有難さをあらためて感じたところでした。

(T・T)

コロナ禍の中の太極拳

新型コロナウイルス感染症に関する国の緊急事態宣言を受け、公民館の使用ができず、毎週日曜日の稽古ができなくなりました。私は健康維持を目的に10年を超え続けている太極拳の稽古ができなくなることや危惧していたが、先生の発案で、公民館の休館中、近くの公園で稽古を続けることになった。元来、屋外で楽しむスポーツなので、期間中マスク越しではあるものの、新緑の風が香る中での稽古は新鮮で、巢籠り状態の生活が日々続いていた私にとって大いにリフレッシュできた。日増しに日差しがきつくなる中で、やぶ蚊と戦うため、蚊取り線香を炊きながら倶楽部メンバーと稽古していた時間が今振り返ると懐かしい気がする。

今、公民館のご配慮のもとで、毎週稽古に励んでいるが、コロナ禍がいち早く終息し、マスクを取り外した自然な姿での太極拳の演舞をしたい気持ちで一杯である。

(登美ヶ丘倶楽部 後藤秀雄)

コロナ禍が教えてくれたこと

新型コロナウイルスで世の中が騒がしくなり始めた頃から、日課として毎日続いていた活動が、一つ、また一つと中止になり、外出の機会がなくなりました。

左肩の腱板断裂のリハビリ、ご近所さんとのゲートボール、右腕でまだやれる卓球、公民館でのコーラスや社交ダンスなどすべて中止。そしてこんな日常とは別に、楽しみにしていた秋篠川の桜まつり中止、オリンピック聖火リレーメンバーに選ばれた友人の勇姿を応援する機会も来年に延期、初代会長を務めたランニングクラブの創立40周年記念祝賀パーティも中止、オカリナ・ウクレレの施設慰問も延期など、目の目標が消えてしまったのだ。

ではこの授けられた時間をいかに有効に使うべきかと腹をくくり、とりあえず気になっていた手つかずの断捨離から始めることにした。納戸、書架、屋根裏の諸々の品、なかなか捨てがたい写真類も思い切って対象に。なんとこれだけで15日間を費やした。次は家の内外の点検。木枠のペンキ塗り、外壁や風呂、台所など水回りのコーキング、化粧台のニス塗りなどで1週間。最後はお得意の庭仕事。松や槇その他樹木の剪定、低木類の刈り込み、飛び石や縁石の並び替えなどで10日。たっぷりあるこの時間があったかった。

なにしろ普段は月曜から土曜まで、午前あるいは午後、時には終日予定があった日常だから、どこにも行かずに時間を気にすることなく作業できたことは本当に助かった。こんな時期に、家庭ごみはもちろん、大型ごみや資源ごみ、剪定ごみなどの収集を、市は予定通り休まずにやってくれていたからこそ、断捨離もはかどったのだ。市や職員の方にはただただ感謝の気持ちでいっぱいだ。

作業が一段落した晴れた日は、コロナで人影の無くなった正倉院や奈良公園に足を運んで古都奈良を満喫した。地元にいながら、なかなか訪れることのできない場所に

行けたのもコロナ禍のおかげ。今ではその延長線上で、「奈良百寺巡礼」を続けている。

3月ぶりに公民館に顔を出す。館長さんがいつもの笑顔で迎えてくれる。駐車場に白線が鮮やかに引かれている。我が家と同じようにいろいろと手を加えておられたのだ。そして活動仲間との再会。メールでのやり取りにない温もりがある。

ある人類学者が「他者への信頼は視覚と聴覚だけではなくて、嗅覚とか味覚とか触覚とかの感覚も使って築くもの。だからネットで話していることと実際に会うことはイコールではない」と言っていたことを思い出した。人は五感をすべて使って他者を信頼する生き物だとも。正にその通り。

コロナ禍で、私も含め、世の中はオンラインで画像を見ながら遠くの友達や親せきと話をし、学校ではリモート授業、会社ではテレワークが盛んだ。繋がってはいるが、何かちよつと違うなあ、と感じていたものが見えてきた。

コロナ禍は、こんな時期にでも陰で頑張ってくれている人がいることや、温もりを感じ、友好を確かめ合うためには、人と人が会うことの大切さを教えてくれた。

二〇二〇年七月二〇日

(コーラス・社交ダンス 河野守道)

コロナはペンキ塗りたてだ！

コロナ禍が、世界的なパンデミックに拡大するまでの間、日本の対応はとても遅かったように思う。オリンピックが目前に迫っていたからだろうか。カナダに住む息子には、コロナに対する日本の意識が希薄で生ぬるい、正直何をやっているの？と映ったらしい。カナダでは連日、首相がテレビで直々に外出禁止などを呼びかけ、窮状を訴えたという。そのひっ迫感は、日本にいる私達夫婦へのライン電話からも分かる。息子は、開口一番「触るもの全てペンキ塗りたてだと思え！」と宣言。最初は大げさだなと思わないでもなかったが、今ではズバリの中の助言だったと思う。カナダでは、老人は重症化しやすいので、外出を控える人が多かった。そのためスーパーマーケットでは買い物しやすいように、シニア専用の時間帯を設定したそうだ。学校も早くから休校してオンライン授業に。帰国後の行動違反に対しては罰金が課せられたという。そんな渦中で自分がこれまでやってきた日常のことが出来なくなった。そこには、メリットとデメリットがあるように思う。デメリットは平城宮跡でのボランティアガイド、オカリナ演奏でのシニアサロン、施設慰問、小学校の放課後教室での卓球指導、近隣の方々との卓球、ゲートボール、公園ボランティア、社交ダンスなどの活動が休止となったこと。多くの活動の基盤は公民館だっただけに、改めて公民館のありがたさに感謝した。

なお私は、日本に技能実習生として働きに来る若者たちに、去年日本語を教えるにベトナムに行っていた。コロナ騒ぎの少し前だ。ところが彼らが懸命に学んだ日本語を活かすことなく、祖国で足止めをくい、ベトナムの外国語センターも休校となった。今はオンラインで学び、アルバイトでしのいでいるという。この若者たちのためにも

コロナが1日も早く終息してくれることを願っている。

既に日本で3年間という契約期間の中で働いている若者も、今は仕事がなく困っているのではないだろうか。不安と心配が付きまとう。

一方メリットと言えば、びっしりと手帳に書かれていた予定が、戸惑いの中一つ消されて真っ白になったこと。そして、日を重ねることに、これは自分を見つめ直す良い機会であり、静かな充電期間ととらえるようになったことだと思う。スマホを手にとると、最初はコロナへの警告メッセージ、落ち着いた頃には癒しの動画や安否のメールが、日本のみならず外国からも毎日入るようになった。アベノマスクならぬ品不足のマスクは、教え子や友人から手づくりが次々と届いた。

社会のひずみも大きくなったが、温かい他者を思いやる心、人間関係も出来てきたように思う。これからは、いろいろな体験を通して辛かった日々が共有できる、「新しい日常」を心待ちにしたい。

折しも、17歳11カ月の史上最年少タイトル保持者となった高校生の藤井聡太君は、コロナで対局のなかった50日間は、巣ごもりで自らの将棋を振り返っていたという。授かった時間を「自分」の充実に注いだらしい。きっと、彼の目には次なる高峰が映っているのだろう。勝ち負けにこだわらず、相手に敬意をもって接する姿、言葉づかい、その謙虚さは日本を笑顔にする。

「コロナ社会でひずみが大きくなる中、誰もが社会の一員という、共感を広げる。パワーになるに違いない。緊急事態宣言が解除になってから、夫婦で「奈良百寺巡礼」を始めた。地元の歴史の新たな発見、学びながら次はどこに行こうかと、ワクワクし楽しんでいる。これもまた、コロナ禍のお蔭かな？」

二〇二〇年七月

(公民館利用者 河野多津子)

公民館活動と私

学生時代、長い休みには帰省し、公民館の青年会で活躍していた。今から50年も前のことで活動の内容は覚えていないが、大半が勤め人でそれなりの苦勞をされていただろうに現実の厳しさを知らない私一人、生意気なことを吐いていた。今、思い出すと恥ずかしい。

夫の転勤で兵庫の川西に引っ越した頃、3人の子ども達はまだ幼く、私にとって子育ての時代だった。兵庫での生活は私には初めてで友達が欲しくて、公民館の読み聞かせグループに入会、乳幼児や小学生達に様々なジャンルの絵本や紙芝居を聞かせた。夏休には館全体が縁日会場になり、文化祭ではテントが紙芝居小屋になった。クリスマス会にはサンタさんが袋いっぱいのお菓子を持ってやって来た。当時、年中の息子は、ソリを探してあちこちしたのに見つけられず、サンタさんにソリはどこ?と聞いていた。クリスマス会には、歌やゲームといろいろ盛り込んだが、しめくくりは既製のものやオリジナルのものでの人形劇や音楽劇だった。会員それぞれ

れが持つ力を出し合い、ワイワイ言いながら作り上げていった。

3年前に奈良に引っ越してきた。9月に西部会館での歌の会に参加、司会の方(今のコーラスの先生)が楽しく会場を盛り上げてくださり、思いっきり声を出して歌った。奈良のあちこちでこんな集まりがあることが嬉しかった。その時、「青いりんご」の存在を知った。11月に集まりに初参加、混声3部で抜群に上手ではないが、新入りの私を温かく迎えてくださり、ユルイ雰囲気がとても魅力的だった。入会から間もなく3年近くになるというのに私はあまり進歩していない。何故か?家での復習をほとんどしないから、怠け者の私だが、2年前、大好きなモルダウを年末の発表会で歌った時は珍しく本気だった。モルダウ以外の数曲も家事をしながら何度も聞いた。家事の合間には一人で歌ってもみた。だから発表会では自信を持って声を出すことができた。この状態をと願ったのに又、怠け心が戻って来てしまった。そうこうしている間にコロナ禍がやって来て公民館は休館、私は4ヶ月間、練習を休んだ。その間も連絡網で状況を知ることができ、前後の2人とは電話で近況を伝えあった。久し振りに聞く声がとても懐かしかった。「青いりんご」は7月に再開されたが、私は8月から集まりに出ている。相変わらず復習なしでそれはとても心苦しいことなのだが、ただコロナ以前に比べて出たい気持ちにより強くなったように思う。気心の知れた仲間達との和気あいあいの雰囲気が好きだからだろう。休憩時間にふと目にした自筆の花のスケッチを一枚、一枚、鑑賞させてもらったり、手作りのカバンやブローチにステキ!スゴイ!と感嘆したり。目や耳を楽しませてくれるものがいっぱいある。これで練習していけば、きつと楽しさは倍増するだろうに…。

(コーラス「青いりんご」 松田ひろみ)

社交ダンス サークルレインボーより

毎週土曜日の午後、社交ダンスの教室です。元プロA級須川佐和子先生指導で男女8名の会員がレッスンに励んでいたところ、3月よりコロナウイルス感染拡大防止の為に、突然4ヶ月も休会となり、週一回の健康作りと交流を兼ねての学びの場がなくなってしまった。

社交ダンスは美しい音楽に合わせてペアで踊る楽しさがある。基本のステップを覚えてよい姿勢で体を動かす事は脳トレと体力作りにもなる。又、仲間とのコミュニケーションに役立っていた事などが出来なくなってしまう、その良さに改めて気づかされた次第です。

現在はマスクと手袋を着用し、窓や入口も開放して、換気を行いながらいつも通りの楽しい時間が戻って来た。華やかなダンスの世界で一度踊ってみたいと思っておられる方も基礎から学べる教室を覗いてみてください。

(松原)

自肅期間の過ごし方

コロナウイルスの感染拡大により、所属していた社交ダンスサークルにおいても、三月から活動中止を余儀なくされました。その時点では、一ヶ月後には再開されるのではと予想していましたが、四月に入る頃には感染はさらに拡大し、四月中旬には全国に緊急事態宣言が出され、日常生活用品の買い出し以外は、外出することができなくなりました。

少しでも運動不足による体のなまりを解消しようと、今まで健康のためにと続けていた体操をより丁寧に行うように心がけました。

その一方、今までなかなか出来なかった衣類の整理や押入れ等、家中の片付けを、この空いた時間を利用して取りかかりはじめました。

一気には進みませんが、毎日少しずつです。この自肅期間がきっかけとなり、断捨離を行うことができ、すっきりといたしました。

(K・T)

雑感

コロナ、それなにと思っている内に、二月中旬以降の我が家のカレンダーの予定は黒く塗りつぶされてしまいました。

半世紀以上の職業生活を終えて、やっと家庭人として念願の奈良の歴史や景色に浸って充実した時間を過ごせるようになっていました。南公民館との最初の出会いには登美南教養セミナーの講座「『星の王子さま』を読み解く」でした。小さい時から本の虫といわれ、特に『星の王子さま』は大好きなお話でした。

その後、仕事に追われ訪れることもなく過ごしていましたが、二年前みなわ会の会員さんに誘っていただき体操に参加させていただきました。月二回楽しく過ごせていました。

コロナの影響で、自宅で過ごす時間がほとんどとなり、娘達とも電話での健康確認となりました。ほとんど一日家から出ない生活、今まで考えたことのない時間です。時々窓の外を散歩する人達をみると私もと思いますが、一人ではなかなか立ち上がりません。書棚にいっぱい詰まった文庫本を読み返し(若い時に読んだ本は、又全然新しい気持ちで読めることを発見しました)テレビ、ナンプレ、時々草むしり。外出は週一回位スーパーへ買い出し、という生活でした。九月に入りやっと体操が再開され、ほっとしています。講師の先生は休講中何度も手紙でトレーニングの方法を指導してくださいましたが、やはり対面で他の仲間と一緒に運動が一番です。マスクをしての呼吸運動は大変ですが、それも又一興です。

大正時代、スペイン風邪の流行があり、母の両親は幼い子三人を残して亡くなったと聞いています。コロナも重症化、死亡率等高くなっています。スペイン風邪同様、早く終息を迎えてくれるよう願っています。公民館の方にも消毒、換気、清掃等感染対

策に大変な気配りをなさっておられます。利用させていただく私達は、深い感謝の気持ちで係の皆様の笑顔に伝えていきたいと思っています。

(匿名希望)

『鬼滅の刃』の折り紙づくり

コロナウイルスが流行し、急に学校が休みになって、私はどこにもでかけることができなくなりました。なぜなら私は、ジイジとバアバといっしょに住んでいて、コロナをうつすと大変だからです。ならいごと全休しました。

家では何もすることがなくて、たいくつな毎日でした。そんな時、ママから『鬼滅の刃』の折り紙のことを聞いてすっからはまってしまいました。

毎日、毎日、3体ほどつくりました。どんどんふえて、50体ほどになって置く場所がないほどになりました。ろう下のカベにならんでかざりました。すわってばかりではいけないと、運動不足はジイジのすすめで毎日の家族対抗、たっ球大会でした。くじ引きでペアを組んだり、おどりながら打ったりして楽しかったです。前よりずっと上手になりました。



(小学4年 プーちゃん)

コロナ自粛 人形づくり

毎日の買物にも気遣いしながらの生活、落ち着かない毎日、何かしなければと思った時、長年の道楽、木目込人形の終活、問屋さんも昨年末に閉店、子育ての頃を思い出し、手持ちの生地では正式なもの出来ないけれど、雛人形、押し絵等を作ることに。お陰様にて退屈もせず、楽しい日々を過ごすことができました。

早くコロナ禍が治まります様にと祈りながら。

(S・M)



マスク侍参上

2月から会社はテレワーク。3月の氷室神社居合奉納以後、公民館活動停止。居合の稽古が出来る場所を探したが、よい場所なく、6月再開まで、活動停止。筋力低下を防ぐため、テレワークの合間に刀の素振りをやって過ごす。

公民館再開当初、マスクをして居合の稽古、息切れ激しく3分と持たない。窓開放で冷房は効かず、暑い暑い。再開7週目になると、マスク侍も板につき、通常の練習ができるようになりました。

長い活動休止の間にサボり癖のついた人、筋力が低下した人、他に面白いことを見つけた人など、ここ数週の出席率は低迷しています。

コロナのお蔭で、皆、実力が低下したように思います。第二波もやってきていますので、公民館が開いているうちに、いっぱい練習して、実力の低下を防ごうではありませんか。

(古流居合道研究会 濱口 哲郎)

東大寺南大門 金剛力士 吽像

例年なら、7月、8月はボーイスカウトの子供たちや、一般公募の小学生相手に黒髪山自然塾でアウトドアを楽しんでいるところでしたが、今年はキャンプもできなく寂しい夏になりました。自宅で、できるペン画に、励むことにしまして描き上げました。



(ゆずり葉の会(ペン画同好会) 境寛)



自作ブローチ

コロナ禍での絵画活動中に、知人がつけているのを見て、それを参考にして自作したブローチです。

(匿名希望)



コロナ禍に作ったマスク
新型コロナウイルスの姿をイメージして作りました。

(桑原)

コロナ禍の私と公民館活動　～心の歌集～

コロナ川柳

新型コロナ　復刻版かと　聞く親父　　クルマ音痴
中国の　工場止まり　月冴える　　空がきれいになった
里帰り　出来ずゴメンと　嫁たちが　　今年は助かった
我が家では　とつくに　ソーシャルディスタンス　　倦怠期
コロナの名　昔トヨタで　今武漢　　

(シルバー人材　池田　稔)

こんな時　心の支え　公民館
活動は　心身共に　役に立つ
麻雀で　コロナに打ち勝つ　シニア達
コロナ禍に　振り回されて　疲れ出る
孫も来ず　じじもコロナに　まけないぞ

(やまのうえのぼくら)

コロナ禍の　下でも梅雨は　明けにけり
梅雨明けを　教ふる大き　蟬の声
ウィルスを　どこ吹く風と　蟬の声
炎熱で　コロナのウィルス　焼き尽くせ
人と人　絆を結べ　コロナ禍も

(大滋安太郎)

通勤で　思わず二度見　マスク美人

(マスク美男子)

夏バテか　コロナ疲れか　よくわからん

(一新太助　40代)

自己紹介　マスクで　顔がわからない
無意識に　一人で座る　二人席
落ち着いたら　会おうというのは　いつなのか
このままじゃ　前の生活　忘れそう

職場はみんなマスクをしていて、半年経ったのですが、未だに先輩の素顔がわかりません
(新社会人)

コロナ短歌

コロナ禍の警鐘受けてわが策は奈良産直の「大豆トラスト」で
生れしより土に馴染みのなき暮らし初めて触るる「大豆トラスト」
青空にひばりの声の響く田に大豆トラスト子らと豆まく
荒あらしき温い田の土掬い上げ匂い吸い込むこれが田の土
オケラいたもぐらの穴も土蛙も大はしやぎする子らママわたし

(秋山千恵子)

公園の桜名所に人まばら四方よもの満開マスクして見る
公民館使用中止となる月はFAXにての紙上歌会
自肅中投函さえも遠回り歩数増やさん足腰のため
手作りのマスク十枚娘に送るアベノマスクは必要ありか
ミモザの花小さき花瓶に溢れおり自然食品商う店に

(石田紀美乃)

長雨にとまどいつつも立葵それでも凜と背を伸ばしつつ
球磨川のほとりに建てる晶子歌碑水びだしでも無事であれかし
人吉の晶子の我も泊まりたる旅館の安否応答はなし
入浴の介護を受くる身なれど安倍辞めたれど死ぬに死ねない
夫婦して金をばら撒き留置所へ共に行くとはなんと仲良き

(入江春行)

庭の木に子育てカラス見張りおり庭の出入のチェック厳し
ピストルのごと庭のカラス追って来て家主突つつくその嘴で
わが子には近寄るなどは木の上で子育てカラス気を立てており
ゴロゴロと雷われらを照らすが良い同窓会の老いし人らを
新調の老眼鏡を見せれば幼友らは憮然としおり

(宮森よし子)

リハビリに通いて腰痛軽減すコロナの流行気にかげながら
地球規模拡大続くコロナなり初動の遅れ世界を震撼
パソコンにズームインして話そうと娘の提案で動画が映る
ズームイン東京・スペイン・名古屋・奈良母娘映りて会話が弾む
スペインへ母を見舞うが娘婿コロナの為に直ぐには会えず

(吉田美智子)

「新型コロナウイルス禍の経緯」（奈良市の公民館を中心に）

- 令和元年12月30日 中国湖北省武漢市の衛生当局が原因不明の肺炎患者確認と通知
令和2年1月16日 日本国内初の感染公表
- 2月1日 湖北省14日以内の滞在者の上陸拒否
(※世界保健機関)
- 2月11日 WHOが新型コロナウイルス感染症をCOVID-19と命名
- 2月20日 奈良市 3月末までの公民館主催事業を全て中止
- 2月27日 首相が3月2日から春休みまで学校・園等の休校要請
- 3月3日 グループ・団体の貸館を自粛要請
- 3月11日 WHOによるパンデミック宣言
- 3月21日 対象国からの入国者検疫14日間待機措置
- 3月24日 東京五輪開催の1年程度延期決定
- 4月7日 緊急事態宣言発令 翌日から5月6日まで 3密対象の業種に休業要請
- 4月10日 奈良市公民館臨時休館 5月6日まで
- 4月22日 奈良市公民館で少人数勤務・在宅勤務を開始 5月6日まで
- 5月1日 臨時休館、少人数勤務・在宅勤務も31日まで延長
- 5月4日 緊急事態宣言5月31日まで延長
- 5月14日 緊急事態宣言一部の県で解除（奈良県も解除される）
- 6月2日 公民館再開館

『生活綴り文集 登美南誌録』の誌名について

江戸時代の儒学者である佐藤一斎著『言志四録』にある「若くして学べば壮にして成す有り 壮にして学べば老いて衰えず 老いて学べば死して朽ちず」に依拠します。人は如何なる時にも未来に向けて学び続ける姿勢を大切にします。その為にも、いまの生活を記録し、当地域の人々の思いを書きとめるという意味を込めました。

表紙の筆蹟は、敬愛する書家のY・Mさんをお願いした。

（館長）

編集後記

今回の文集づくりは、新型コロナウイルス感染症によって、令和2年4月10日～6月2日の間に臨時休館を余儀なくされた当公民館が、再び活動を始めるきっかけとして、利用者と職員との何気ない会話の中から発想され、主催事業「学びの活動紹介展」の特別企画として実施に至った。募集をした当初は、これほど沢山の投稿をいただけるとは思っていなかったが、締切日が近づくに連れて、企画の趣旨に同調して寄稿いただく方が増してきた。

集まった数々の文章や作品には、公民館で活動できなくなった無念さ、自粛生活の苦難と乗り越え方、家族や友人との絆の確認、政府の諸政策への憤りや不満に至るまで、コロナ禍によって浮き彫りになった社会の諸課題や人々の営みが綴られていた。

むろん、今回は自由寄稿の形式なので、個々の寄稿をみると、読者の中には諸手を打って激しく同感する方もいれば、偏りや物足りなさを感じて得心のいかない方もいるかもしれない。しかしながら、それらをいったん横において、総括的に見てみると、この文集からは、大きな災厄の渦中にあってもユーモアなどを交えて決して諦めることのない、生活者の逞たくましさが感じ取れるのではないだろうか。

今回は、利用者や地域の皆様の協力をいただきながら、この文集づくりに取り組んだが、この機会を起点として、再び公民館を、利用者と職員、地域の皆さんと共に、より豊かな生活実践を作り出す「学びの場」として、育てていければと願っております。

令和2年12月5日

登美ヶ丘南公民館

館長 山田龍太郎

生活綴り文集

登美南誌録

編集・発行 登美ヶ丘南公民館

発行日 令和二年十二月五日

〒六三二・〇〇一三

奈良県奈良市中山町西二丁目九二一・一

電話／FAX 〇七四二・四七・六三七五