つばさ TSUBASA

令和２年度 生涯学習課だより

第337号(5月)

新型コロナウイルスを乗り切るために

新型コロナウイルスの感染拡大から2カ月が過ぎようとしてますが、いまだ終息のめどは立っておらず、皆さんも手洗いや手指消毒、マスクの着用などに気を配っていると思います。

しかし、外出自粛やさまざまな行事が延期・中止になるなど、自宅にこもりがちになるので、どうしても手持ちぶさたになったり、気分転換が図りにくくなったりしがちです。

こんなときこそ、『なんとなく過ごす』より『目的をもって過ごす』ことにしてみてはいかがでしょうか。

- 達成感や満足感が得られることをしましょう。
- できたら加点式で何点の出来栄えかを自己採点しましょう。
- うまくいかなくてイライラするときはいったん休みましょう。

【作る】

●料理

お子さんがいるご家庭は食育を兼ねてぜひご一緒に料理をしてみましょう。

●絵を描く

紙と書くものさえあれば、落書き気分から芸術的なものまで。

●折り紙細工

チラシ等いらない紙を活用します。

など

【見る・聞く】

●音楽を聴く

じっくり聴くもよし。聞きながらなにかをするもよし。穏やかな曲を選びましょう。

●本を読む

これを機会に長めの本を読んでみては。

●映画を見る

中央公民館図書室には無料で借りられる名作DVDがありますので、ぜひご活用ください。

など

【身体を動かす】

●ストレッチ

体をほぐすことはストレス対処として効果的です。けが防止も図れます。

●簡単な運動

スクワットやステップ昇降、ペットボトルを活用して負荷をかけるなど工夫しましょう。4拍子の音楽をかけながら行うと、リズミカルに行えて効果的です。歌いながらもOK。

【学習する】

●学校の勉強をする

こういうときこそ、勉強の仕方が問われます。楽しむことは難しいでしょうが、手を抜くと後で後悔することになります。

●資格取得の勉強をする

など

【おすすめしないこと】

●不確定情報やネガティブな情報を流しがちのテレビ番組・ネット配信物・ゴシップ誌を見ること。