

エコな暮らしへ

外出自粛の影響で、暮らしを見直した方は少なくないようです。その中で、ごみを減らす生活スタイルが静かに注目を集めています。自粛期間中、家庭ごみの増加が報じられました。テイクアウトの利用でプラスチックごみが、かさばった経験を持つ方もいるでしょう。また、園芸を始めた方は、生ごみを分解して肥料にできるコンポストへの関心が高まったと言います。

世界に目を向ければ、新型コロナ危機から元通りの社会に戻るのではなく、環境に配慮した社会を目指す、グリーンリカバリー（緑の回復）が呼びかけられています。自粛の影響で大気汚染が改善し、空気がきれいになった地域があったそうです。折しも、日本ではレジ袋が有料化した今、エコな暮らしの視点からも、生活習慣を見直したいものです。

地域の豊かさ・自然

コロナ禍中、清瀬市内の豊かな自然がありがために、改めて気が付いた方も多いいと思います。川のせせらぎや草花、生き物に心を和ませつつ散歩ができる。この素晴らしい環境を未来に残せるよう、大切に守っていきましょ



金山緑地公園

お互いの健康を守るために

新型コロナの感染予防に「手洗い・換気」は効果が高いと言われています。また、「睡眠・運動・バランスのとれた食生活」が、健康を維持するためには必要です。規則正しい生活を心がけ、免疫力を高めていきましょう。また、体調の優れない時は無理せず休息をとるのも大切なことです。



オンラインで身近に楽しむ

対面でのイベントが中止や縮小になるなか、アーティストたちは、インターネットで有料配信を行っています。演劇やコンサートをどこからでも観ることができ、便利です。テレビ、ラジオはリモート放送で、番組に参加することもできるようになりました。三密を避ける上でも、通信環境を整えて、誰もが文化を楽しむ様々な形が広がって欲しいものです。

コロナ禍の体験を ウィズコロナ時代のヒントへ

私たちの祖先は、これまでも様々な感染症を体験してきました。その都度、医療の進歩や知恵と適応力で克服しています。新型コロナのワクチンも早く開発されてほしいものです。

コロナ禍で未知の経験をした教訓を、これからの共生時代に活かしてみませんか。ここにあるヒントを、自身の新しい生活様式の参考にしていましょ

(中山)

家庭内の役割分担

コロナ禍中、家族内の誰か1人に負担が集中していませんか。普段から家事・育児など家庭内の役割を家族全員ができる関係にあることで、お互いの安心が広がります。いざという時にも臨機応変な対応ができるよう、「できること」を広げておくとい

偏見をなくすきっかけに

感染症になりたくてなる人はいません。しかし、発熱等が起こった人を責めるようなまわりの言動や排除が起こることがあります。また、感染症が広がる時期には、普段から脆弱な立場にある人への偏見が助長されることもある、と言われています。この危機を乗り越えるためには、正しい情報を見定めて、お互いを思いやり支え合うことが大切です。

人とのつながり

人と人との距離を保つ新しい生活様式が求められています。遠くで会えない人たちは、新しい形で交流できるようになりました。祖父母はSNSで孫の成長を楽しみ、親しい友だちとは「WEB飲み会」で盛り上がる。一方、近くで会える人たちは、ちよつとした温かいことばで声をかけ合い、時には直接、会話をすることも。心と心の結び付きが求められる今だからこそ、日常のさりげないつながりを、大切にしていきたいものです。

コロナの時代の僕ら

パオロ・ジョルダーノ著／飯田亮介訳／早川書房

イタリア・ローマに住む著者が、新型コロナにまつわる生活の変化から日常生活を考えた27編のエッセイ。今、私たちが考えるべきことを示しています。

アフターコロナ時代の子育て

山田真・石川憲彦著／ジャパンマシニスト社

現役の医師が「ウイルス・細菌・感染症とは」といった基礎的な疑問から新型コロナまでわかりやすく語ります。

★今号に掲載した本は、アイレック、または清瀬市立図書館で借ることができます。