

私たちの 「ステイホーム」

■ お花を活ける

外出できないといつも同じ自宅の風景に、気分が滅入りがちに。そこで、気分転換に「お花の定期便」を始めました。週に1回等、定期的にお花を届けてくれるサービスは、いろいろな会社が運営しており、下記の会社では、提携している150店のお花屋さんが、季節の花を組み合わせて届けてくれます。花を活けた経験がなくても、花瓶にさすだけで、素敵なアレンジが完成。ポスト投函なのも嬉しいところ。花があるだけで部屋がぐっと明るくなり、見るたびに癒されています。



頼んだのは800円のコース

☆お花の定期便「Bloomee Life」
(週1回か隔週かを選べ、1回500円・
800円・1,200円のコースあり)

■オンラインセミナーに参加する

習い事や申し込んでいたセミナーが、相次いで中止となり残念に思っていたところ、Web会議システム「Zoom」等を利用したオンラインセミナーが盛んになり、さっそく参加してみました。まず、移動がないのがとても楽！また、大勢の聴衆の中にいるのと同じ、雑音が少ないので講師の話を集中して聞くことができました。

家の中が映ってしまうのが嫌な場合は、カメラをオフにして参加できるセミナーもあります。疑問に思ったことはチャットで直接質問ができたりと、双方向のコミュニケーションも取れる、便利なシステムだと思いました。会場が遠方だからと諦める必要もなく、今後も興味の幅を広げるツールとなりそうです。

■ウクレレを弾く

引きこもりが続くと身体がカチコチになるのはもちろん、心も固まりがちに。そこで20年も前に購入したウクレレを引っ張り出し、無理やりハワイ気分を味わうことにしてみました。

曲は、簡単だからすぐ弾けて、心がハワイの海や空や風と一体になってしまう「アロハ・オエ」（なんでも別れの曲らしいです。そしてハワイに行ったことはありませんが）。

YouTubeで検索をすると、たくさんの優しい方々が弾き方を
教えてくれています。ありがたや……。のんびりした音色で、心も癒やされました。

ギターより安く入手でき、簡単に弾ける（少なくとも最初は）ウクレレ、お勧めします！



運動本部でも在宅勤務が始まり、家で過ごす時間が圧倒的に増えました。
「ステイホーム」を楽しむため、
私たちが始めたこと・チャレンジしたことなどをご紹介します。

STAY HOME

■ 断捨離をする

“こんまりさん”こと近藤麻理恵さんの著書を参考に、いつの間にか溜まってしまう洋服や靴、書類を処分しました。こんまり流・断捨離方法は、“ときめくもの(＝本当に好きなもの)”だけを残すというもの。これまでいかに、「いつか必要になるかも・高かったから・もらいものだから」という理由で、とっておいた不要なものに囲まれていたか。自分が本当に好きなもの・必要なものは、実はほんの少しだということに気づかされました。

また、こんまり流に「いままでありがとう」といってものを捨てると、罪悪感が薄れ、すっきり捨てられるようになります。



「人生がときめく片づけの魔法」
(近藤麻理恵著／サンマーク出版)

■ ヨガをする

ヨガアプリ「Down Dog」(無料・App内購入あり)



運動不足を解消しようと、スマートフォンのアプリでヨガを始めました。このアプリは、ヨガの種類、レベル、時間、鍛えたい場所などを入れると自動的にレッスン動画が作成され、同じ練習を何度も繰り返すことがなく、飽きずに続けられています。

ナレーションが呼吸のタイミングやポーズを教えてくれるので、自宅にいらながらオンラインレッスンを受けているよう。呼吸に集中しながらポーズをとっていくと、気分はもうヨガ上級者！心も体も整っていくのを日々実感しています。外出自粛に合わせて、5月いっぱい無料で利用できたのも良心的だと思います。

■ iPadでお絵描きをする

お絵描きアプリ:「Procreate」(iPad専用・1,220円)



絵を描いてみたいと思ったものの、画材をそろえるのが面倒でなかなか始められずにいたのですが、iPadでお絵かきができることを知り、さっそくアプリをインストール。タブレット用のペンさえあれば、水彩画・油彩画・色鉛筆・クレヨンなど様々なタッチの絵を描くことができます。

写真を取り込んで、下絵にすることもできるので、初心者でもそれらしい仕上がりに。何より、失敗しても簡単に修正ができるのが楽ちんです。さっそく、溺愛する甥っ子を描いてみました。



写真をもとに描いた甥っ子

イヴ Junior がやってきた

イヴ Junior がやってきた 2年前に愛犬イヴ（ミニチュアシュナウザー・16歳）を亡くした私たち夫婦は、二人だけの生活をエンジョイしていましたが、ステイホームとなり二人とも自宅での仕事が増えると、何かにつけて夫の気に入らないことが増えていきました（笑）。

パソコンで子犬情報を見ている夫に、私たちの年齢から犬を飼うのは最後との思いが膨らみました。何事も決断の早い私たちは、イヴに面影の似た子犬を午前中に見つけ、午後には購入。名前は、イヴ^{ジュニア}（愛称はイヴジェイ）。60を過ぎての子犬育ては、思いのほか体にこたえますが、何よりもイヴの成長する姿に会話と笑顔が増えました。（事務局長 山橋由貴子）

