

## friendship force TOKYO

2020年10月 臨時号

### Zoom 地区懇親会(第1回)8月30日

世界中のFFのクラブ交流が休止状態で先が見えない中、我が東京クラブも新しい交流の形を模索してZoomで地区懇親会を催しました。

#### 一日も早く皆さんに逢いたい

余村とこ (東京地区)

新型コロナウイルスに振り回されて、長い間の自粛生活、、、その中で新しい発見があったのです。例年ですと滞米しているこの時期に我家の庭には枇杷がたわわに実り、葡萄、蒔、紫蘇、茗荷、トマトなどの収穫はいつもの年にはない楽しさでした。



さて、FF活動は世界的に休眠状態、その中で私(10年前のFFIボードメンバー7カ国)は月1のZoom Meetingではコロナ情報交換、日々の暮らしや生きがいなど前

向きに生きる友に励まされています。嬉しいことにFF東京も事務局の計らいでZoom Talkingを実施PCを通して皆様のお顔も声も聞けて懐かしかったです。

交換もイベントもキャンセルになったこんな時期にはFF精神を共有した仲間と繋がる楽しさは格別、、その為にも長く続けてきた地区懇親会を復活、少人数で良い、気軽に集まる機会が欲しいのです…皆さんの家近くの小さな公園散歩、簡単ケーキ作り、手作りパン教室、朝市とか道の駅で出逢ったり、珍しいお店歩き、伝統文化を訪ねたり、、、みなマスクをつけての参加にしましょうね！これらはコロナ対策で免疫力をつける良いイベントになる筈です。



#### Stay home の間

原光江 (千葉・茨城地区)

Stay homeの間、この時にしかできないことをしようと考えました。部屋の片づけ、水回りの掃除、散歩、料理のレパートリーを増やすなど。ベランダから朝夕に手賀沼の景色を眺め、季節の移り変わりを楽しんでいました。

散歩してみると、白樺文学発祥の地に住んでいる恵みに気づかされました。沼沿いのハケの道を湖北方面に行くと手賀沼公園があり、こぶ白鳥がいます。丘に上がって草を食べ、母鳥の後に一列になって沼に戻って行きました。春に誕生した5羽の雛の成長過程を初めて見続けられました。白樺派の小道には、志賀直哉邸跡、旧村川別荘跡があり、往復すると7~8千歩程度です。沼沿いを北柏方面に行くと、船戸の森、武者小路実篤邸跡があります。我孫子の良さを認識できました。



## 新入会員の水上(みなかみ)です

水上恵子(神奈川県)

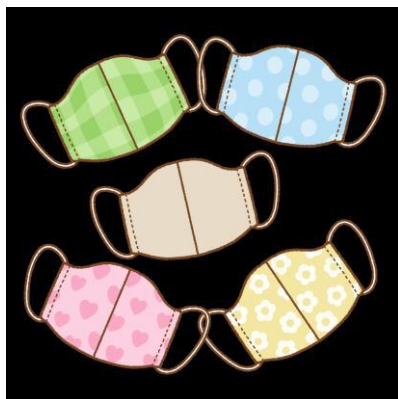
ご挨拶のつもりでZoom 地区懇親会に参加しました。どうぞお見知りおきを。新型コロナの感染が広がっていった4月に仕事をリタイアしました。新しい生活様式に加え、生活そのものが新しくなったわけです。生活の大きな変化は、新聞や本をじっくり読めたり、料理もゆったりと作る時間ができたこと。余裕のある人間らしい生活になったと満足して過ごす毎日です。また趣味で始めたカリグラフィをたまに練習していて、今書いているのは“Today is the first day of the rest of my life”  
海外の会員の皆さんや地区の皆さんとの交流が直にできず残念ですが、収束した後はより一層心のこもった交流ができると思っています。少し我慢しようと思っています。



## 前向きに

飯沼和華子(埼玉県)

2月末にバルト三国の旅行から戻り、コロナ感染の広がりにびっくりしました。活動も日常生活も制約され、同時にマスク不足となりました。早速今まで眠っていた生地やさらしを活用し、暇に任せてせっせとマスクを作り、まずは自分用、そして、娘家族用、姉妹用、友人、知人用と100枚以上作ったでしょう。今なお稽古の始まった仲間用を作っています。生活は本当に変わりました。ご近所さんと早起きして庭先でのラジオ体操や近隣を散歩するのもいいものです。不要品をかたづけ、庭の手入れをする。時たま自宅で友人と軽いランチ・ティータイムを楽しみます。明るく健康的に工夫、思考、学びを心がけて冷静に前向き(年相応?)に過ごしたいものです。



## 近況

田中浩代(神奈川県)

私の一日は朝の検温で平熱を確認することから始まる。食品メーカーで品質管理の仕事をしているため在宅勤務はほぼなく、仕事があることに感謝しつつ出勤。通勤電車内は窓が少し開いて座席も一つおきに座る。当然おしゃべりも皆無。(しかし最近は混雑がぶり返ってきてやや不安)エアーSuica(非接触)や、つり革・手すりに極力つかまらないという感染予防も日常化。社内は密を避けた席の配置で部屋の扉も可能な限り開放。懇親会は皆無、出張もセミナーもWEBばやりと、職場外との接点が激減。マスクで顔の半分が隠れるだけでなく、心も内にこもってしまいがちだが、人間の知恵や発想の転換で一日も早く新しい日常が生れることを願っている。今年我慢した分、FFの渡航や受け入れがきっと今まで以上に楽しくなるはず!



## 自粛生活の中での私

松本久美子（東京地区）

「新しい日常」のスタートと共に周りのすべてがストップ、ある意味毎日の予定がなくなり自分時間がたっぷり、最初のうちはのんびりとしていましたが、このままではと思い立ち朝5時に起床して歩くことにしました。8月、9月のこの時間は人も車も少なく気持ちが良いです。そして、もう一つ初めての試み



である Online での日本語教室、近くのインターナショナルスクールの生徒、中国の小学2年生とフィリピンの中学2年生の女子2人それぞれ週2回ずつのレッスンですので、私にとっては有意義な時間です。1時間を楽し

く進める工夫をしながら現在も Online でのレッスンは続いています。このFFでもZoomでの交流がありました。時代と共にこの変化を上手に取り入れて行かなければと思うこのごろです。

でも、FACE TO FACE がいいな！！

## 音楽教室の再開

水野幸子（神奈川地区）

6月の小・中学校の授業再開に合わせて、自宅で行っている音楽教室と歌声サロンの仕事を再開した。また7月末より、老人センターでの歌声教室も、マスク着用のまま人数制限をして再開させた。高齢者の方には、外出することで体力を回復させ、声を出すことで(おしゃべりも含む)元気と笑顔を取り戻していただき、認知症やコロナ鬱になるリスクを避けることも大きな目的だった。老々介護をしている方からは「やっとまた楽しみが出来て元気になる」と喜んでいただけた。NHK 朝ドラ「エール」の古関裕二氏の歌を沢山楽しんでいただいたが、思い切り歌えなくても、歌を楽しめれば免疫力は上がると本にも記されてあった。



## FF 東京クラブ お知らせ

- \* 2021年の渡航、受入の予定は10月現在すべて未定です  
予定が決まり次第、事務局からお知らせします
- \* 10月25日(日)14:00から「Zoom ミーティング」を催します  
多くの皆様のご参加をお待ちしています
- \* 東京クラブからFFIに10万円寄付したことをご報告します