

### 私の自粛生活

#### 市川シニアアンサンブル 柴田守 理事

コロナの「巣ごもり生活」のタイムテーブルです。

4時 起床 手洗い、うがい、検温、血圧測定、健康体操（20分）

5時 モーニングコーヒー（BGM クラシック音楽）朝刊読み、読書（月刊誌、小説）

6時 TV（ニュース、情報番組、洗顔、口腔ケア、手洗い、うがい）

7時 朝食、フルート練習（40分）

8時TV（朝ドラ、モーニングショー）

9時半 朝のウォーク（約4,000歩）、買物、手洗い、うがい

11時 TV（情報番組）

12時半 昼食 TV（ワイドショー）スマホチェック、デスクワーク

3時 夕方のウォーク（約4,000歩）ジムトレ、入浴、手洗い、うがい

6時 家呑み、夕食、TV（ニュース、バラエティー番組）

9時 就眠、読書（週刊誌）、ラジオ（音楽番組）手洗い、うがい。

#### アゼリア合奏団inシニア 森田忠芳

昨年の3月から8月は活動中止が続き9月から11月にかけて6回合奏練習を行いました。その内の1回は「秋の内輪の演奏会」という名目でグループごとの発表会を2時間ほど行いました。自粛中に作曲した曲の発表や演奏に合わせてのダンス、男子学生と女子学生に扮した「高校三年生」の唄などで大いに盛り上がり、最後に「アゼリア合奏団inシニアの歌」を全体で演奏して終わり、免疫力アップの楽しい演奏会になりました。

また、特別講座でオカリナ奏者の演奏を鑑賞することもできました。再び12月からは活動中止状態が続いていますが、団員の皆さんと合奏できる日が早く来るように願っているところです。

#### 船橋シニアアンサンブル 穴倉和夫

このような緊急宣言のもと楽しいこと、なかなか難しいですね。今までもけっこうゆとりの時間はありましたが、よりその時間が多くなりましたね。音楽の時間、スポーツの時間。集中して出来るのがいいですね。スポーツの中に車に折りたたみの自転車を積んで手賀沼の周辺をサイクリングしたり、ハイキングをしたり。音楽では昼間に録画したテレビの歌番組と一緒に大声で歌ったり、定期演奏会に発表する曲をじっくり取り組んだりしています。暇で困ったことはありません。しかしやっぱりみんなと練習をして、あーでもないこーでもないといわいわい、飲んでちょっぴり騒げることがどんなに大事か！

#### 東京コーモドS.A 瀬尾崇子

昨年1月にオーストラリアから転勤でアメリカへ移住した長女家族はアメリカの桁違いに多いコロナ感染者数と死者数に怯え、どうせ今はネット授業で学校に通えないので、昨年10月から安全な日本にコロナ疎開して我が家で一緒に暮らしています。お婆ちゃんとしては孫たちに囲まれて楽しい反面、同じマンションの上の階に住む次女家族と合わせ毎日9人の食事作りで寮の腑さんみたいです。クイーンズ伊勢丹で毎日買うお肉は1kg超です。日本にいる孫もインターナショナルスクールに通っているので日常会話は英語が主になっています。運動不足解消の散歩に加え、任天堂スイッチのスポーツゲームリングフィットというのを使って直径1.2mのトランポリンの上で走ったり、跳ねたり、スクワットしたりして普段つか合わない筋肉を鍛えています。5Kg増えた体重は一向に減る気配無いです。

#### 足立シニアアンサンブル 会長 高橋昭五

私は現在足立、葛飾、江東3つの楽団に所属していますが、緊急事態宣言に伴い練習を中止しています。実際の合奏がないと、どうしても日常の練習は怠けてしまいます。ただ、合奏のほかは目下、メロディーと和音の関係を本にしようと思っていますので、こちらの作業がはかどっています。

#### ラルゴ室内合奏団 戸田武夫

テレワークが始まり我が家での練習は、仕事の迷惑になると言うわけで出来ませんでした。このような時に団員の方から、心の洗濯をかねて庭園の散歩をしようとの提案が出されたので早速参加させていただきました。総勢9名が参加しました。2021年2月25日に荻窪にあります『大田黒公園』に行きました。大田黒元雄氏は音楽評論家で、かつてNHKの話し泉のレギュラーの回答者でした。氏の没後、遺族から広大な土地と居宅を提供された杉並区が記念公園として整備し一般公開した所です。天気も良く、昼食は各自離れて取りました。第2次緊急事態宣言中でもあり、3密を守っての行動でした。このような素敵な仲間がいることを、今回の自粛生活で見つけました。