

2020年5月8日配布アンケートの回答【職員】

Q3 おすすめの自宅での過ごし方や、頑張ってることを教えてください。(頑張ってる自分を褒める、自慢する内容もO.Kです。)

子供見ながらの在宅ワークは多少無理があるよ。新しい生活様式かな？
大掃除！は、できなかったけど、ちょこちょこ片付け頑張って心がスッキリ☆
普段中々出来ない断捨離をしています。 料理が面倒でさぼっていましたが、また頑張って作るようになりました。 当たり前ですが、手洗いうがい消毒も丁寧にやっています。人生でこんなに時間をかけて手洗いしてるのは初めてです。 自分は勿論ですが大切な人の命を守る為続けていきます。
楽しい事の妄想をしています。ドラマ見たり音楽聴いたり、これを機に連休には自宅を簡単なセルフリフォームしました。とにかく心身ともに穏やかにコロナにとらわれ過ぎないことも意識して過ごしています。
在宅勤務は集中するのが難しいので音楽やラジオを聞きながら何とかやっています
歩く
禁酒（2日目）
何もしないのが一番
YouTubeヨガ、おすすめです！〈椅子に座ったままヨガ〉とか、〈寝転んだままヨガ〉などあります。ヨガマットを購入したのですが、面倒くさがりな私は、寝たままヨガを、寝る前か朝、布団の上でやっています。体の動きもスムーズになって、気持ちも落ち着きます。
良質な食事、睡眠で、感染をしない体力づくり。
芸能人のインスタライブやyoutube配信。 アマゾンプライムで映画をみる。 夕食後、玄米茶あったかいものを飲んでホッコリする。(効能がいろいろあるらしい。) 買い物(食材)3~4日に1回している。 仕事帰ってからシャワー浴びる(以前からの習慣) スマホで読みたい本を読む。 東田直樹さんの本を借りて読んでおもしろかった。 ライブハウス支援のバッジを購入した。 親戚がアマビエ印鑑を作っていて、支援基金に募金になるので購入した。
日常がいろいろ変わってるけど、自分自身はあまりかわらないよう、いつもの日常を過ごすようにしています。晴れた日の夜に月や星(あまり見れないけど)を見上げたり、変わらないものを見るとホッとしました。 あと、個人的には、燻製にはまっていて、どの食材がおいしいか等ためしています。 あまり自粛、自粛と思わずに、好きなアーティストを極めてみたり、楽しんでます。
今回の自粛によりガイドヘルパーとしての勤務が減少して、日々の運動量が少なくなりましたが、それを補うため、徒歩での散歩、自転車での遠出等にて体調の維持がよくなって良かったです。外食の量も少なくなり、良かったことです。
自宅で香港映画を見まくっています。最近ではミナミの帝王を順番に見てます。
無理しないこと。

オフィシャル髭男リズムでプレテンダーの替え歌を作りました。

前奏 30 秒以上あり

緊急事態宣言

それは予想通り

いざ始まれば自粛ばかり

ずっと家にいたって

結局なんにもしない

サラダ味のお菓子

それじゃ味がしない

慣れてしまえば悪くはないけど

味覚がないかと焦って体温を測る

そんなの普通だと知った

もっと違う勤務で もっと働かない勤務で

在宅勤務が出来たらよかった

絶対マリオばかりで 絶対ゲームばかりで

何もしないのがいいな

そう願っても無駄だから

グッバイ

1 番初めにうつるのは僕じゃない

ソーシャルディスタンス いつも離れたいのさ

ドアノブに触れただけで いやいやでも

いつかはうつる

ゼツタイ

それじゃどこにも行ってはいけない

行くこともできない 釣りにも行けないのさ

たったひとつ確かなことがあるとするのならば

「コロナ嫌いだ」