



発行 公益社団法人
武蔵野市シルバー人材センター
編集 広報編集委員会
武蔵野市中町 3-5-16
電話 0422-55-1231 (代)
URL <http://www.musashino-sc.or.jp/>

220(春)号 もくじ

■新しい事務所で3大目標に再チャレンジ	1
■魅力あるセンターを目指して！	2～3
■「突撃レポート 現場へGO！」	4
■「SC NOW」	5
■わたしのふるさと（特別篇）	6～7
■リレーエッセイ	7
■ひろば、交流会、雑巾寄贈式、入会会員、 編集後記	8

新しい事務所で3大目標に再チャレンジ

—令和3年度のスタートにあたって—

事務局長

会員の皆様におかれましては、日頃より就業及び地域活動にご精励いただき、感謝申し上げます。

本年度は、7月に三鷹駅前の多摩信用金庫4階に事務所を移転する予定です。現在の事務所は、建設から40年近くたち老朽化やバリアフリーが不十分であることから、会員の皆様には大変ご不便をおかけしておりました。このたび市の支援により会員の長年の願いが実現することとなりましたことを、改めてご報告させていただきます。

さて、3月25日の理事会で承認された令和3年度事業計画・収支予算を紹介いたします。

～令和3年度事業計画～

令和3年度は、第四期中期目標の4年度目にあたりますが、昨年度新型コロナウイルスの影響により、中期目標を大幅に下回る結果となりました。そのため、令和3年度も引き続き令和2年度の目標値である、会員数1,240名、契約額4億500万円、派遣契約額2,000万円（当初計画では1,200万円）、就業率83%を目標値といたしました。

事業では、会員数の拡大を図るため、市内各地での出張説明会等の実施、就業先拡大のため就業先への訪問等の実施、魅力あるセンターづくりのための会員交流事業等を実施いたします。また、7月の事務所移転に向け、これまでの事業、組織運営に支障がないよう適切に準備をいたします。昨年度は理事組織の在り方等の検討を行ってまいりました。この結果を踏まえ、今年度3大目標①

会員拡大 ②就業先拡大 ③センターの魅力化の達成のため理事、地域組織の改正を実施いたします。

～令和3年度収支予算～

令和3年度収支予算については、昨年度と比べ、経常収益では、2,632万円増としました。主な理由は、事務所移転に伴う補助金の1,766万円増などによるものです。経常費用は昨年度と比べ、2,147万円増としました。主な理由は事務所移転に伴う委託費1,001万円増、新たな事務所の賃料など賃借料838万円増などによるものです。この結果令和3年度収支予算は、経常収益は5億109万円、経常費用は5億323万円となり、214万円の支出超過の予算となりました。これは、平成30年度、令和元年度に生じた黒字分を解消するための措置となっております。

昨年度は新型コロナウイルス感染症の拡大により、就業の減少、入会者の減少など、センターも大きな影響を受けました。しかし幸いにもこれまでのところ会員、職員の感染者が一人も発生しておりません。手指消毒、マスク着用の徹底など、会員皆様のご努力の結果のたまものと考えております。新型コロナウイルスの収束はいまだ見通せない状況です。引き続きご家庭や就業先での感染対策をお願い申し上げます。





加藤 之義会長

魅力あるセンターを目指して！

改革を積極的に推進していきます

— 加藤会長・安達副会長に聞く —



安達 勝副会長

武蔵野市シルバー人材センター（以下：当センターと略）では、昨年初めから改革プロジェクトを推進中です。今号では、その目的と内容について、加藤会長・安達副会長のお二人にうかがいました。

Q) なぜ、当センターで改革プロジェクトに取り組んだのでしょうか？

A) まず、大前提としてご理解いただきたいことがあります。武蔵野市だけでなく、全国のシルバー人材センターは今、大きな課題に直面しています。

ご存じのとおり、日本は「少子高齢化」の真っ只中にあり、いわゆる団塊の世代（ベビーブーム世代）が続々と高齢者の仲間入りをし、史上例を見ない高齢社会となっています（図①）。

ところが、全国のシルバー人材センターの加入者数は2009年の約79万1,000人をピークに、むしろ減少傾向にあります。これは当センターにも当てはまることで、会員数は2011年の1,242人をピークに、契約額（売上高）も2009年の4億3,803万円を境に、共に減少傾向となっています（表①）。

これには、①法令による企業の定年年齢の引き上げ、②外国人労働者の増加、③派遣やパートなどの働き方の変化、④価値観や生き方の多様化、など様々な原因があると思いますが、そうした時代の変化にシルバー人材センターが対応できずに、魅力を失ってしまったことが、大きな要因と思われます。

Q) 全国共通の課題ということですね。その中でも、当センターの課題と言うと？

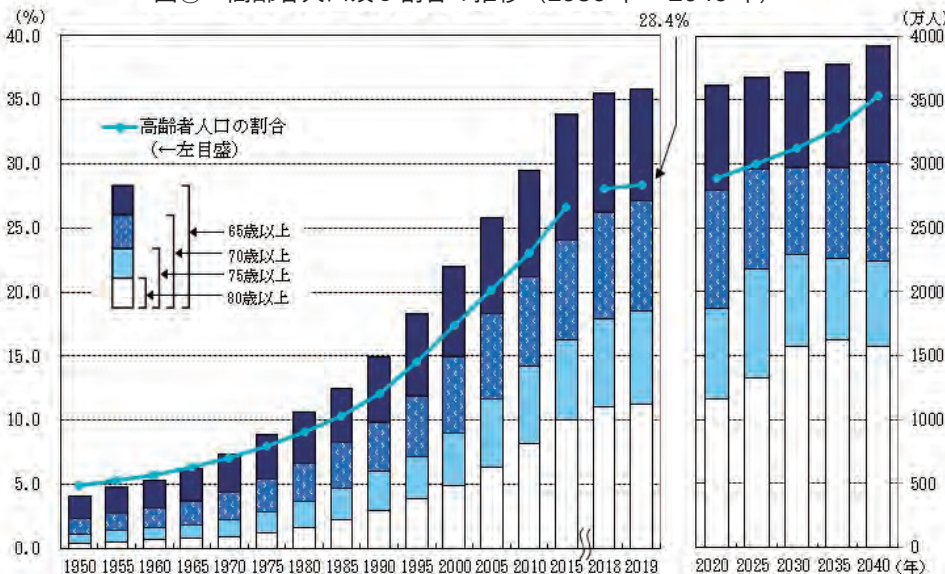
A) 大きく分けて、二つあります。一つは、組織が複雑になり、肥大化・硬直化して様々なニーズに即応するのが難しくなっていることです。もう一つは、理事・班長から会員に至るまで、残念ながら「あなた任せ」の受け身の意識となって、活動が不活発になってしまっていることです。

そこで、「入会して良かった」「毎日が楽しくなった」と感じられる『魅力ある、活力にあふれるセンター』に変わっていかねばならない」という危機感から、昨年初めから理事会を中心に、改革にむけた議論を進めて来ました。昨年12月からは、改革推進委員会で具体化論を検討してきました。

Q) 具体的には、どのような改革の方向となるのですか？

A) まず、「理事の意識改革」が必要と考えました。そのため、組織のスリム化と迅速な意思疎通を図ることを目的に、理事数の削減を決定しました。既に、会員の皆さんにはご連絡し、新理事の推薦をご依頼したところですが、理事については、現在の12地区を2地区ごとに統合し、6ブロック制として理事数を減らしました。これにより、理事のレベルアップと共に理事間の風通しを良くし、迅速

図① 高齢者人口及び割合の推移（1950年～2040年）



※出典：総務省のホームページ

な意思決定を図ることを目指しています。

同時に、部会・委員会の整理統合も検討しています。従来の2部会制を廃止し、6委員会のみとすることで組織をスリムな形に簡素化し、スムーズで迅速な意思決定を促進していこうという考えです。これにより、機動的でメリハリのきいた理事会活動が可能になると思います。

また、地区活動については、より活性化した地区活動を行うための仕組みづくりをしていきます。そのため、地区活動のキーマンとなる「地区長」（仮称）の制度を創設することを検討中です。理事にはセンター全体の企画運営を中心に、新たに設置する地区長には地区活動を中心に、それぞれ活躍していただく体制を考えています（図②）。

地区長の具体的な選出方法や役割設定・活動内容などの詳細は、現在鋭意検討中で、今年度前半には確定させていきたいと思っています。

Q）お聞きすると、盛りだくさんの内容で期待がふくらむのですが、口で言うほど簡単な改革ではないようにも思えますが？

A）ご指摘のとおり、「言うは易く行うは難し」の言葉もありますので、そのご心配は、もっともだと思います。会員皆さんの多様性を尊重することは当然ですが、シルバー人材センターの理念（入会説明会などで説明済み）をも大切に、会員皆さんのご協力を得ながら進めていく所存です。皆さん方のご協力ご支援を、是非ともお願いいたします。

Q）同時に、7月には事務所の移転が予定されると言うことですが？

A）事務所の移転は、長年の懸案事項でした。現在の事務所や設備などは老朽化が著しく、バリアフリーでもないため、シルバー会員（高齢者）にやさしくないなどの問題がありました。そうした様々な意味で、事務所の移転は、会員の総意でした。

昨年度、市から移転候補地の提案があり、速やかな意思決定を求められておりました。急な話だったのですが、関連部門と調整を重ねた上で、理事会にて移転を決定しました（詳細は、本紙5ページの「SC NOW」を参照ください）。

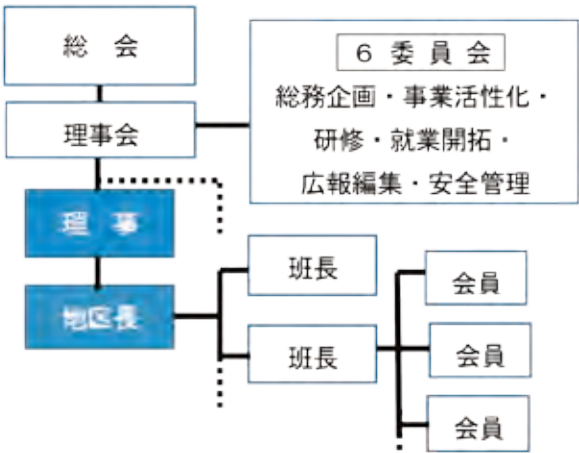
表① 武蔵野市シルバー人材センター 過去10年間の実績（黄色地は最高値）

年度		2009年	2011年	2013年	2015年	2017年	2019年
会員数 （人）	男	684	765	706	694	665	668
	女	480	477	483	476	470	486
	合計	1,164	1,242	1,189	1,170	1,135	1,154
契約高 （万円）	公共	18,483	18,552	16,510	15,596	15,750	16,603
	民間	25,320	24,989	22,259	22,352	21,942	22,747
	合計	43,803	43,541	38,769	37,948	37,692	39,350
受託数 （件）	公共	557	567	559	538	502	497
	民間	8,058	8,217	8,691	8,862	9,702	9,966
	合計	8,615	8,784	9,250	9,400	10,204	10,463

個々の会員によっては、事務所が遠くなるなどのご不満をお持ちの方もいらっしゃると思います。しかし、見方を変えれば、歩く距離が増え健康増進につながると考えることもできます。本件に限らず、今後発生するかもしれない変化に対し、前向きにポジティブに捉えていただきたく、ご理解をお願いしたいと思います。

私たち会員の一人ひとりの意識改革も大切なようですね。本日はありがとうございました。

図② 新組織図案イメージと新ブロック割り



理事選出新地区割り（ブロック制）

新ブロック名	所属町名
第1ブロック	吉祥寺東町・吉祥寺南町
第2ブロック	吉祥寺本町・御殿山・中町
第3ブロック	吉祥寺北町・緑町
第4ブロック	西久保・八幡町
第5ブロック	関前・桜堤
第6ブロック	境・境南町

突撃レポート

現場へ



私の就業体験記

第3回の今号は「学校施設管理班」。桜野小学校で勤務されている皆さんに、お話をお聞きました。



「学校施設管理班」の巻



写真左から 木曾郁男さん、舟山五郎さん、桜野小・本橋忠旗副校長先生、若林章吉さん、内山光男さん

——そもそも、学校施設管理のお仕事に就かれたキッカケは、何だったのでしょうか？

Aさん 私はシルバーに入会直後、勧められてこの仕事に就きました。井之頭小を皮切りに、一中、二小、そして今の桜野小で4校目になります。

Bさん 定年後、ハローワークに行ったのですがシルバーを紹介されて、入会して直ぐにこの仕事に。

Cさん 63歳で定年後、シルバーのことを知らなかったのですが、誘われて入会し、この仕事に就きました。最初は二中で、ここは2校目ですね。

Dさん 私は定年延長で67歳まで働いていたので、ハローワークでは仕事がなく、シルバーを紹介されて直ぐにこの仕事に。家も近いものですから。

——4人1組（就業時は1人）でローテーションを組んでいるとのことですが、仕事の内容は？

Aさん 第一には、一般に開放されている校庭や体育館を使用される団体の受付と管理です。使用時間や順番が決まっていますので、時間が守られているか、ルールを守って安全に使用されているか、などをチェックします。必要に応じて鍵の受け渡しもあります。

Dさん もう一つは、校内の巡回です。授業終了後、教室などの戸締りや冷暖房・電気の消し忘れなどのチェックをして、最後に機械警備をセットして帰ります。通常は3回ほど巡回して、確認をしています。桜野小はマンモス校（児童数958名）なので、校舎が4つもあって巡回するとかなりの運動量になりますね。

コロナ禍の中、シルバーの皆さんには消毒作業も含め、学校の安全管理の最後の砦ともいえるべき任務を担っていただき、大変感謝しております。また、土日の来訪者の対応や工事業者への対応など、お世話になっております。今後ともよろしくお願いいたします。

（桜野小学校 本橋忠旗副校長先生 談）

——お仕事をされていて、大変なこと、苦勞されるのはどんなことでしょうか？

Aさん 体育館も含めるととても広いので、最初はひと回りするのに2時間かかりました。建て増しで古い校舎もあって、鍵の形やスイッチの場所が違っていたりして、慣れるまで時間がかかりましたね。今は速足で1時間くらいで回れますが。

Bさん 低学年の児童の机は小さいので、ひざに当たったりしますね（笑）。また、先生方はご多忙で遅くまで残務されていることも多いので、戸締りや消灯のタイミングが難しいこともあります。

Dさん 今はコロナ対策で消毒業務の方が入っているので、普段施錠している教室もカギを開けて、消毒終了後に再度施錠する必要があります。消毒の方との連携が大切ですね。

——仕事で気を付けなければいけない点は？

Cさん コロナ対策で冬でも窓を開けて、エアコンをつけているので、その確認には気を使いますね。それと、夜間の時間も含む1人勤務なので、健康管理には人一倍気をつけています。

Aさん 巡回の時、特に窓の施錠は、自分の眼と手で確認することが大切ですね。一人のいい加減な仕事はシルバー全体の責任になることもありますから。

——お仕事をされて、うれしいこと、やりがいを感じる、大切なことは、なんでしょう？

全員 学校の安全管理の一端を担っていること、先生方とコミュニケーションが図れること、そして子供たちから元気をもらえることもうれしいですね。

項目	内容
仕事の内容	市内の小中学校の施設開放受付と校内巡回・戸締り確認・機械警備セット等
仕事の場所	市内の小中学校
仕事の時間	平日16時～21時15分 休日9時～15時、15時～21時15分 (月10日程度)
就業の人数	1人勤務(4名1組のローテーション)
平均的収入	5～6万円/月
事務局担当	小木曾



事務所移転での会員皆様にご理解とお願い

移転準備委員会 委員長 加藤之義

すでに「事務局だより」等で、事務所移転の方向性や場所などご理解のことと思います。

移転準備委員会を設置し、移転先のレイアウト、会議室の活用の仕方など検討・準備しております。候補先の多摩信用金庫4階は、今までの単独事務所と異なり、会員のみなさまに前もって知っておいていただきたいことも多いため、今回ご理解とお願いを発信いたします。

まずは良い点です。武蔵野市中央部に位置し、JR 三鷹駅改札から徒歩5分という利便性、4階へのアクセスはエレベーターもあり、きれいなことが挙げられます。

ビルの東側真正面には警察署があり、メインのバス通りです。西側は公園もありますが、閑静な住宅街です。配慮いただきたい点として、①銀行の営業店舗であるため、銀行およびここへの来客者への配慮が必要となります。銀行への入り口とは別に、道路から右手が我々の入り口です。銀行ロビーを通過することは控えてください。②4階の半分は、「公益財団法人武蔵野市子ども協会」が同居です。共用部分についてはお互いに配慮が必要です。③駐輪場がありません。自転車で来所の場合、中町1丁目駐輪場をご利用ください。2時間まで無料です。④その他、禁煙区域です。喫煙者の方は十二分に協力ください。

コロナ禍で、生活を一変させなければなりません。高齢者の代表として、シルバーの会員が率先して模範を示しましょう。新しい環境に一日も早くなじみ、センター発展の契機としましょう。



▲武蔵野警察署向かいのビルです
住所：東京都武蔵野市西久保1-6-27
最寄りバス停：関東バス「武蔵野警察署前」
西武バス「警察前」



新しいルールを守って
新しい事務所を
楽しく利用しましょう！



▲多摩信用金庫 武蔵野支店



▲こちらが事務所の入口です

私のふるさと 特別篇（寄稿）

—— 第26回 長野県南佐久郡臼田町下小田切 ——

吉祥寺東町
理事 篠原 尉浩



私の出生地は王子区（当時）十条である。近くの王子製紙の工場廃水を産湯とし、戦後の物の無い時代とて、親父の浴衣をオシメとして生存を始めた。親父はいわゆる転勤族で、私には生まれ故郷と、共に育った地元の友なるものは無い。そのため十条から目白の社宅に移り、小学6年間で過ごした時期の思い出がふるさとに繋がる。その地は小学校唱歌「ふるさと」の歌詞、♪ 兎追いかの山 小鮒釣りしかの川♪…そのものであった。

思い出の 両親の出身地 信州佐久

両親の出身は信州佐久の農家、この地方は60余年前に果樹農業が始まったが、当時は米作と養蚕が主な貧しい農村だったと記憶している。リンゴはすでに栽培しており、新たに桃・梨・葡萄等の育成に励み、果実については今や長野県は全国第4位の生産額を誇っている。

養蚕と言えば蚕を「おカイコさん」と敬称で呼び、家の中で一番良い部屋（客間等）を占拠していて、我々は隅っここの小部屋で寝起きする羽目にあったものだ。それでもこの地で春・夏・冬の学校休みの間中、6年間過ごしたのが私の心のふるさとになっている。

この6年間私は東京の我が家で正月を迎えたことが一度もない。毎年母方の伯母の家（臼田町下小田切）でお歳取りをしたのである。低学年の事はあまり覚えが無いが、中・高学年にもなるとその家の一人息子（従兄）が東京の大学に進んだこともあって、伯父伯母とも寂しい思いからか（？）、とても可愛がってもらったと記憶している。私も居心地が良いせいか、学休に入るや4歳違いの兄と連れ立って田舎への列車に飛び乗った。

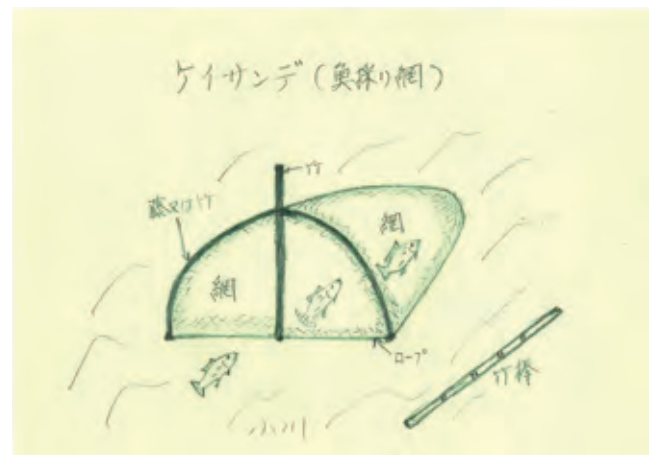


▲兄とボート遊び（本人左・松原湖にて）

当時碓氷峠越えは長い煙突を後ろ向きに屋根上に寝かせたアプト式蒸気機関車、走ったほうが早いぐらいの速度で峠を越え、軽井沢に着く頃には顔はススで真っ黒ケツケ。小諸乗り換え小海線で三反田駅（現臼田駅）下車、もちろん小海線も汽車ポッポ（程なく横川～軽井沢間は電化され、小海線は気動車に変わった）。

駅から子供の足で30分近く、千曲川を渡り、畑や田圃を見ながらの遠足だった。伯母は風呂を沸かして待っていてくれますスス落とし、それから近隣を探索、これだけ来ていると自然と同世代の友達も出ていて、声を掛け合う。一回りすると家では大好きな鯉のアライと鯉こくが待っている。今思うと子供相手によくこんなものを出してくれたものだ感謝。

さて、この時代佐久の農家には「どぶ」と呼ばれる川から水を引き込んだ小池があり、鯉を飼い、それをたんぱく源としていた。魚屋・肉屋、ましてスーパーなど皆無の山村では、鶏・兎・雑魚と並んで貴重な食材だったのだろう。田植えが終わると買って来た稚鯉を田圃に放し、水を抜く頃ドブに移す。手間暇かけ大きくなった鯉を、小僧どもが味わうとは贅沢な本当に有難い事だった。そんな訳で、佐久の鯉太郎はドブで飼うと言いは悪いが、全く泥臭さは無く、適当に脂が乗った上品な味で美味しく全国的に好評だと聞く。因みに養殖量は全国第5位だとか。



▲「ケイサンデ」（魚採り網）のイラスト

大雨の翌日「ケイサンデ」という網を抱えて近隣の川を巡ると、大小様々な鯉・鮒・雑魚がわんさか採れた。鯉は田圃から逃げ出したものだが、盗んだと思われるはいけないので、枝豆の葉っぱで覆って持ち帰ったりした。またこの時期は釣りにも適したが、ブユに刺され足が痛痒くボコボコになるのには閉口した。

かつて海の底だった（？） 南佐久郡

ところでこの地、南佐久郡はその昔海の底だったという説があり、小海、海尻、海ノ口と海の付く地名が残っている。事実伯母の家の裏には滝のお観音さんと呼ばれる台地（段丘状）があり、そこは砂岩で成り立っ



リレーエッセイ

分断から共生へ

境 熊田 美津留

中央線が高架される前、武蔵境地区は駅を挟んで五宿、天文台踏切と二カ所の「開かずの踏切」により地区が南北に分断されていました。

我が家は天文台踏切の近くにあり、ほぼ一日中踏切の警報音、車の渋滞による排気ガス等で今では考えられない悪環境でした。平成二十一年十二月に中央線が高架になり、踏切がなくなり地区の一体感が生まれました。

このように物理的分断は工事により解決しますが、アメリカ国民の政治的分断、全世界に蔓延するコロナ禍での生活、このような精神的分断はハードでの解決はむずかしい、分断から差別のない共生へ、命と生活を守るべく政治力の真価が問われている。将来を見通せる政策を望むと共に、英知ある生き方をしたい。

前



後



▲JR中央線武蔵境駅東側の旧・五宿踏切（左）と、高架工事後の様子（右）

ているように思える。小石が多く、時には貝殻も混ざった岩壁は脆く、子供の手でも容易に崩せた。「そのうち、この遊び場の小丘は消失してしまうのかな」と、子供心にも心配したりしていた。

小丘の林を奥へ水場でのどを潤し更に奥へと、「何故こんなところに(?)」というトンネルを抜けると、横溝正史の小説に出てくるような周囲を背高草で覆われたおどろおどろしい不気味な沼（ため池）に着く。ここで釣りをしてはいけないと従兄にきつく釘を刺された覚えがある。当時は河童でも出るのかなと思ったが、ため池はすり鉢状で柵も無いので危険と言いたかったのだろう（この沼には学生時代一人で捜し探し行ってみたが、不思議に行き着くことができなかった）

西には目の前に八ヶ岳を、北には雄大な浅間山を望見でき、夏の快適さや豊富なカブトムシ等最上の環境だったが、冬の氷点下15度に対し、障子・襖に囲まれた部屋にコタツ一つ的环境には慣れることができなかった。

懐かしさのあまり学生時代の夏休み伯母を訪ね、「ケイサンデ」を担いで近くの川を巡った時のこと。雑魚一匹入らず、せせらぎでしじみやどじょう、川ガニを採ろうとしたがこれも皆無。帰って伯母に何故か「ぼうず」と言ったら、農薬を空中散布するようになってから、川の生き物とイナゴの姿は見なくなったよと、つれない言葉。今では戻ってきている

そうだが、農薬恐るべし。

今は懐かしい「心のふるさと」

今では近くを新幹線・高速道路が走り、佐久平駅から首都圏への通勤住人も増えたことから宅地造成も進み、軽井沢・清里にも程近い立地のため観光客も増えて、見違える様相を呈しているとか。64mのパラボラアンテナを有する「臼田宇宙空間観測所」があり、「星の町」を宣伝文句にしているとのことだが、久しく訪れていないので詳しくは分からない。

世話になった伯父伯母は他界、従兄は東京在住で臼田の屋敷、田圃、畑は手放してしまったため訪なうことも叶わない。子供のころから田舎と言っていた佐久臼田の下小田切は思い出だけのふるさととなってしまったが、行けば今でもきっと優しく迎えてくれることだろう。

かじかの鳴き声、裏のお墓のひとだま、跳んでく野ウサギを追い掛ける、蚕の雨音、蚕をちぎって絹製テグスを作る、蝉しぐれ、寺の回廊を走り回って和尚に仏様が化けて出るぞと脅され、桑の中からヤマカガシがよろり、ヤギの乳しぼり、上げれば切りがない田舎の原風景がいっぱい詰まった思い出が、わたしのふるさとを形成している。

皆さん、素晴らしいところがたくさんあります。足の便も格段に良くなった佐久盆地に是非お出かけ下さい。

ひろば

時の詩—すべてのことには刻^{トキ}がある—

旧約聖書にコヘレト(伝導者)の言葉という章があり、物事が動き出すには「刻」があると語られています。現在人類が直面しているコロナ禍という不条理に何故と問うても答は得られません。が、人知の及ばない天の計らいには何か意味があり、物事が良い方へ動き出すきっかけとなることを願います。(MT)

交流会

昨年の当初から今年にかけて、コロナ禍により「バラ園見学」は実施したものの、「柴又めぐり」「豊洲見学」など散歩会は中止となりました。計画するも、緊急事態宣言が発出され、実施に至りませんでした。

本年の5月には三鷹・井の頭周辺の散策を計画しております。詳細が決まり次第、ご連絡いたしますので、皆様のご参加をお願いします。(YF)

10回目の雑巾寄贈式！

3月17日武蔵野市役所にて、当センターから市立小学校へ雑巾が寄贈されました。地域への貢献を目的に平成23年度より小学校へ雑巾寄贈活動を始め、今回で10回目を迎えます。会員の手作りのものや、会員より寄付されたタオルを手芸小物班が雑巾に仕立て、本年は合わせて2070枚を学校を代表する教育委員会委員長へ手渡しました。

今回は記念すべき10回目を迎え、手芸小物班のメンバーが全員参加し、センター会長・社会奉仕委員会委員長・担当理事と教育委員会の方々との間で、大変和やかな雰囲気の中、歓談し感謝を受ける様子が市民の皆様へ放映され、私たちの社会奉仕活動をよりPRすることができました。

▶加藤会長から竹内教育委員会教育長へ目録授与



▲手芸小物班が全員参加しました

編集後記

国内で新型コロナの発症者がでて、1年数カ月が過ぎました。この1年、世の中はほぼ新型コロナで明け暮れました。昨年の3月、新型コロナの感染がひどくなり始め「STAY HOME」が叫ばれた頃でした。不要不急の外出自粛が要請され、家にいることが多くなりました。これでは運動不足になり健康を損ねると思い立ち、井の頭公園の西園でトレーニングを開始しました。その後、第1回目の緊急事態宣言が昨年4月に発出され、それまで昼間のトレーニングでしたが、「密」を避けるために早朝のトレーニングに切り替えました。

腹筋・腕立て・鉄棒・昇降台をおこない、井の頭公園の池の周りのランニング、このメニューが日課となりました。そのおかげで体重が落ちたことも嬉しいのですが、なにより夏の暑さ冬の朝の寒さなどしっかりと四季を感じることができたことは、自分にとっては大きかったと思います。第2回目の緊急事態宣言が発出され、後に解除されましたが、これから新型コロナがどうなるのか誰にもわかりません。もちろんトレーニングはきついですが、健康維持、肥満防止のため続けていこうと思っています。(ME)