

いきいきサロン

皆さんからの投稿でつくる、皆さんのページです

お便り

苦しいときの神頼み

大和町 大友正雄 97

私は昭和12年1月10日に、現役の衛生兵として仙台陸軍病院に入隊しました。約1年間、解剖学や栄養学をマスターし、

昭和13年5月に中国の徐州大会戦に派遣されました。東海林太郎さんのヒット曲「麦と兵隊」の歌詞「徐州徐州と人馬は進む……で有名な所です。現地事情が悪く、食糧不足と疲労が重なる中、

弾丸が飛んでくるなど危険な毎日を送っていました。しかしこの苦境にあつて、私は「絶対に死なないぞ」と心に誓っていました。

そのとき郷里の氏神様が頭に浮かび、「生きて帰れますように」と願を掛けました。すると思い

もよらず5月19日、徐州はついに陥落したのです。吉岡八幡様のおかげだと感謝しました。

昭和15年3月、満期除隊となり、軍のあつせんで満州国牡丹江市公署の保健衛生課に就職し、無事引き揚げになりました。

後日ある人から聞きました。「神様は、純粋な気持ちで祈ったときは奇跡を起こし、祈りに応えてくれるもの」だそうです。私は今でもこのことをしばしば思い出して、鎮守様にお祈りしています。

おかげで今でも元気です。97歳の馬齢となりました。

健康維持に

毎日の散歩を継続

仙台市泉区 星宮寺 78

平成4年8月、長男が家族の健康維持にと、子犬をもらってきました。

以来この子犬は、わが家の家族と共に朝夕の散歩をし、みんなの相手をしてくれました。

また、これといって病気になることもなく元気に育ち、番犬としてわが家を守ってくれました。その愛犬が平成21年10月に死去。17年と7カ月の命でした。

病に倒れるまでの17年間は、朝夕約13000歩、野山を元気よく散歩していました。とてもかわいがってきた愛犬だけに、家族の一員を失ったようで、しばらくの間はショックが尾を引いて散歩をする気になれませんでした。

そのショックから再起したのは、過日、河北新報で報道された「毎日8000歩 健康寿命長く」の記事を拝読してからです。「厚生省の発表によると、2013〜22年度の第2次『健康

日本21』計画の素案では、2000年にまとめた現行計画を引き継ぎ、脳卒中や心臓病の死亡率を減らし、一日の歩数を8000歩以上に増やす」といった内容。介護を必要とせず元気に過ごせる「健康寿命」を重視する記事でした。

一日の歩数8000歩以上を目標に思っていました。昨日11月に以前から病んでいた左膝を再び痛め、今はリハビリ治療中です。

幸い、最近痛みもだいぶ和らぎ、散歩しやすい季節になりましたので、毎日朝夕に散歩をして徐々に歩数を増やし、健康寿命をのばすために努力していきたいと思えます。

前向きに明るく

仙台市泉区 山辺つよし 88

深呼吸すると吸い込まれそうな青空があり、生

かされている」と感じるこの頃。震災後悩まされていた後遺症から、ようやく自分のペースに戻り、慌ただしく過ごしてきた歳月をゆっくり振り返っています。

青春時代は戦争の真っただ中で、習い事など夢のまた夢でした。しかし50代半ばで職場を離れてからは「多趣味」をモットーに、そこそこの講座へ味付けの塩のように出掛けていました。

昭和60年3月、アメリカのオハイオ州から息子の友人が来日することになり、私にとっては大変な出来事でした。彼の滞在中のことを考え、バスを乗り継いでパン教室に

通いました。当時は店頭には並ぶパンの種類が少なく、ピザの宅配などもありませんし、食べたことありません。

滞在数日にピザを作ったこと、日本に来てこんなおいしいピザを食べられて「幸せだ」と息子の通訳で褒められ、喜んだものでした。

かつての行動力は、今は皆無に近く、最低限の主婦業をこなし、趣味の時折カステラを焼く自分を褒めてやっています。限りある人生を有意義に過ごし、兄弟も健在です。なので、前向きに明るく過ごしていきたいと思っています。

かたが、前向きに明るく過ごしていきたいと思っています。

パソコンお絵かき教室 指導者募集!

「ねんりんピック宮城・仙台2012」において、夢メッセみやぎ(宮城野区)を会場に10月13日(土)～15日(月)の3日間、子どもたちに指導していただくパソコンお絵かき教室のシニア指導者を募集します。募集に当たっては、2日間の講習に参加可能な方とします。

- 日 時 / 7月23日(月)13:00～17:00・24日(火)9:00～16:00
- 場 所 / 仙台市戦災復興記念館 4階第4会議室
- 対 象 / Windows XP以降をお持ちの方
- 講習内容 / ①ペイント(ソフト)の基礎講座(前期) ②ペイント(ソフト)の基礎講座(後期) ③実習 線書き・仕上げと加工 他

講習会日程

申込み・問い合わせ

宮城県社会福祉協議会 いきがい健康課 ☎022-223-1171 <http://www.miyagi-sfk.net/>



富谷町 加川師亨 (76)