

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

投稿募集中

お便り

老いるには
オイルを差して

仙台市若林区 関和幸 69

遠い昔を振り返ると、中学生のころまでは体全体がウズウズして、学校から帰宅しても相撲、柔道、陸上、サッカー、野球、卓球、バレーボールなど、それらしきスポーツを毎日、日が暮れるまでやっていたことを懐かしく思い出される。

きょうの日に感謝

仙台市若林区 山辺つよし 90

昨年未から「終活」という言葉をよく耳にします。私は50歳のころから自分の方が一に備えて、思いついたことを書き留めておきました。身辺の事情が変わると、また書き直しの繰り返しでした。

東日本大震災以降に体調を崩し、元氣印の私

①脚力老化対策として、マイカーは極力利用せず、とにかく歩行すること。

だつたのに生まれて初めて救急車のお世話にならず、2週間の入院生活を



仙台市若林区 原山圭子

と。1日1万歩が目標。

②歩行以外は脚の、肝筋のため、自転車走行に努めている。

③肩凝り軽減のため20数年、毎日腕立て伏せ30回を続けている。

「老いる」にはオイルを差すつもりで、この三つの実行を心掛けています。特別の用具もいらず、気軽にできるのがいい。「継続は力なり」を信じて。

体験しました。洗濯物などを息子が病院に持ってくる毎日、それまで考えてもみなかった事態になりました。自分の計画予定表にはなかった現実突き当たり、人生とは計画通りにいかないものだ、嫌というほど実感させられました。

家族に迷惑をかけ、そんな生活が1年ほど続きました。ようやく後遺症から抜け出せ、高齢者なりの主婦業もできるようになり、台所に立つ喜びを感じました。

私的には終活の整理よりも、きょうのお総菜を考えることが大切です。日々感謝し、定石通りに「老いては子に従え」で、心を広く、明るく過ごしたいと誓っています。

率先垂範

仙台市若林区 星宮守 79

岩手の片田舎に生まれ育ち、人生の基盤と思っ



富谷町 加川師亨 (77)

ていまして、一転してその古里を離れ、1955年1月に北国札幌の地に赴き、集団的組織に生活の地を求めました。

育振興会の発会式まで同日に立ち上げられたことが関係者より称賛され、懐かしく思い出されま

ですが、散歩のおかげで少し若返ったような気がします。

高齢者はインドアになりがちなので、アウトドアで人情に触れ、自然に感謝することが大切。浮世の苦勞を忘れ、心身ともに軽やかになれると思います。

毎日の散歩で感じる当たり前の幸せは、今では掛け替えのない喜びです。季節を満喫できるト

レッキングもいいですね。外は新鮮な刺激が満ちあふれています。人生は工夫次第で楽しくなるものです。

私はウォーキングしながら、町のごみ拾いもしており、一日の貴重な日課となっています。ウォーキングで楽しくリフレッシュし、元氣な老後を目指しています。

以来、どの組織に入っても、誰もが苦手とする事柄や仕事を真っ先に理解し、組織の目標達成に努力、任務の遂行に努めたことが私の人生の宝であり、誇りでもあります。

一番思い出深いのは、32年前に新設された高校の発足です。

設立準備委員会副委員長として委員長を補佐し、あらゆる困難を克服して関係機関と連携を密にし、開校式、入学式に引き続き父母教師会、教

育振興会の発会式まで同日に立ち上げられたことが関係者より称賛され、懐かしく思い出されま

以来、参入した組織において、率先垂範を基に活動しています。

私は健康のため、毎日ウォーキングをしています。その途中、同じく散歩をする人たちと出会います。こちらから思い切つてあいさつすると表情が緩み、やがて顔なじみから散歩仲間へと変わります。中には、わが家を訪ねてくれる人もいます。

楽しくウォーキングができるのは、散歩仲間のおかげだと日々感謝しています。大正生まれの私

設立準備委員会副委員長として委員長を補佐し、あらゆる困難を克服して関係機関と連携を密にし、開校式、入学式に引き続き父母教師会、教

育振興会の発会式まで同日に立ち上げられたことが関係者より称賛され、懐かしく思い出されま

ですが、散歩のおかげで少し若返ったような気がします。

高齢者はインドアになりがちなので、アウトドアで人情に触れ、自然に感謝することが大切。浮世の苦勞を忘れ、心身ともに軽やかになれると思います。

毎日の散歩で感じる当たり前の幸せは、今では掛け替えのない喜びです。季節を満喫できるト

レッキングもいいですね。外は新鮮な刺激が満ちあふれています。人生は工夫次第で楽しくなるものです。

私はウォーキングしながら、町のごみ拾いもしており、一日の貴重な日課となっています。ウォーキングで楽しくリフレッシュし、元氣な老後を目指しています。