

で、練習日に現場に見に行くとやる気、活気、元気。

この現象を「気迫」がある！と表現したい思いです。

私達の会は、グラウンド・ゴルフ、カラオケ、民謡の各クラブを創り、グラウンド・ゴルフは、夏場には毎週土日の朝六時から七時半まで小学校のグラウンドで、冬場には公民館のグラウンドで午後から練習をしています。昔は若くて乙女だけが練習に参加して、和気合いあいのもとに仲間との連帯を深めています。

スポーツで朝早く新鮮な空気の中、仲間と下手だ、上手だと冗談を言つて練習を楽しんでいる姿は何よりの活気があり元気が出る健康法だと思う。

カラオケクラブは、毎週金曜日に東部公民館の厚意により、公民館の器具、場所を借りて練習を楽しんでいます。これも、昔は若かった仲間が参加、下手だ上手だは問題外、皆の前で大きな声を出して歌う事がストレス解消法よ！との事で、気の合う仲間と一緒に氣も楽で何よりの心の健康法としている。

民謡クラブは、毎週火曜日の午後

七時から東部公民館で、踊り愛好者が練習していますが、踊る人は唄や音楽に合せて手足体を休み無く流動的に動かすため、大変な体力・気力を使います。さらに、一緒に踊る人全員が手足体の動きが一糸乱すごい根性！と努力で頑張っている。

その成果は、本番の舞台で踊る姿を見ると、別人のように十才位若く？見える、これが踊りの魅力かと感じる、失敗の無いようにと努力しているので、その努力の「複合効果」が体力、気力の健康維持につながっていると思う。各クラブ愛好者に継続して頑張つてと、応援しています。

も多くあり、自分が若いころ高齢者と接した態度を反省させられる時もある。

そんな私達高齢者に欠けるもの一つに親切な扱いを受けた時のエチケットがあると思う。

たとえば、乗り物の中で「座席は譲られるのが当然」「座つて当たり前」というような感覚が高齢者の間に広がってはいなかろうか。若い人だつて疲れていたり体の具合の悪い時だつてあるはずだ。やがて介護などでお世話になる私たち高齢者は、いつも謙虚な気持ちでいたいものである。

これは、高齢者にとつて非常にこわい事であり、交通弱者の犠牲が多いと言うことを皆さんしつか

誰が守る この命

府相 倉橋 市三

以前から寿楽荘利用日には、市交通防犯課、警察署、消防署及び市医療保健センターのご協力を頂いて、それぞれ専門の立場で、交通安全、防犯、健康などわかりやすく教えて頂いたことは、私達にとって誠に有難い事でした。

講義の度に感じる事は、自分の身は自分で守るというお話で、一

社会といわれる今日まで生きて来て、今ここでちょっとした不注意で事故に合い、この世に二つと無い大切な命、私では無が唯我独尊。この世に一つだけの尊い命を失いたく無いと思います。

先日のお話では「今年の蒲郡での交通事故死者数は、昨年より三人減の二人で、高齢者は無く大変有難いが愛知県では、死者三〇七人で、二一人減であるが、高齢者は一二五人と十三人増。

どうしても出なければならぬ時は、明るい色の服装で反射板などを付けて、交通事故に合わない様にして、皆さん方の大切な命は、自分で守つて、これから的人生を明るく楽しく送つて下さい。」と話をされました。

この後で行われた消防の避難訓練後のお話では、「消防車及び救急車は電話を受けて五分以内に現場に駆けつける様に心掛けているが、この五分が非常に重要な時間で、五分も過ぎると火は天上まで