



# 会員のくまば

## 老いの埋火

大塚地区 稲石定子

公民館活動部活のカラオケ木曜会に入れて頂き、楽しいひと時を過ごしております。鳥取砂丘という歌詞の一部「失くした後でしみじみ知った、あなたの愛の大きさを：愛されぐせがいつしかついて愛することを忘れてた」と鸚鵡のように繰り返して歌いながら、仕事に趣味に欲張り過ぎて主人にも家族にも思いやりがなかったと寡婦となった今しみじみと反省しているものでございます。

外旅行を計画、実行して来ましたが、体力、気力共に充実していた頃でございませぬ。旅詠と現在の生活詠の一部、字並べ遊びをどうぞ御批判下さいませ。

○天秤棒担ぐは女ばかりにして各所にスローガン晩婚奨励 中国

○摩天楼八十六階吹き上ぐる風に一瞬わが婆娑羅髮 アメリカ

○人魚姫まこと小さし陽焼して戯れ登る子らよりも尚 北欧

○突如窓に迫り来たれるピラミッド偉容に重き旋慄走る カイロ

○共に撮りたる黒衣の女と埴馬像安否や如何にバクダットの空

○読みたき本に葉挟みて日記書く

摘果作業に迫るる日々の

○晴耕雨読は今も緑無くもの書きは真夜の目覚めの静寂の中あまりにも残酷なテレビ、新聞のニュースは目を覆いたくなりませぬが、十五人の歌謡仲間もいてよい刺戟もあり、生きるためのエネルギーになつています。巡り会った多くの人々との触れ合いを大切に生きようと思ひます。

○忘却の日毎募るを侘しめば老いの埋火もゆる時あり

## 介護予防教室に

### 参加して思う

三谷地区 本多敏雄

私は、昨年と一昨年三谷地区で高齢者を対象にした介護予防教室に参加させて頂きました。特に感じたのは、高齢者には転倒による骨折が非常に多いため、筋力歩行時における歩行下肢バランス能力を維持する事が何よりも大切である事がわかりました。最近では、寿命が延び多くの人々が長生きするようになった。

しかし、長生きしても「寝たきり」や「痴呆症」になったのではという不安が囁かれています。そこで、高齢者が快適な日常生活を送るためには、常日頃からある程度の運動を続け、体力を補つておく事が必要だと思ひます。特に、七十五歳以上のお年寄りには、運動不足になる傾向がありますので、その対策の心構えが必要であります。また、適度な運動は、糖尿病、高血圧、心筋梗塞などの成人病の防止にも効果があるようです。私たちの筋肉は、使用しないと益々萎縮して足から老化が進むと言う事は皆さんも解っている事と思ひます。しかし殆どの人が行動に移せないのが実情ではないでしょうか。そこで、例え一日の中で僅かな時間を見つけ短い距離でも歩くことや柔軟体操を中心に体を動かす事により老化防止、脳の活性化、肩こり予防等に効果があると確信しております。本市においても介護を受けておられる方が大勢いるようでありませぬが、高齢者の皆様が施設のお世話にならないように日々健康で暮らせるための運動の工夫が大切だと思ひます。教室は、毎月一回で全五回にわたる勉強会