

## 会員の広場

### この頃、思うこと 小江寿会 山本米子

私は、保母として、定年まで勤めました。そして、第二の人生は、寿会に入会して親睦会やスポーツ大会、教養講座などに参加しております。

「寿民踊クラブ」は、月に四回の練習ですが、体を動かし、みなさんと会話することで、心身共に健康を保つことができると、喜んでおります。

また、この練習の成果を、地域の敬老会や眺海園、高齢者レクリエーション大会などで発表しております。

さて、この頃自分の健康を過信しないことを痛切に感じております。それは、仲間の一人が「私は、健康には自信があり、保険証を一度も使った事がないよ。」と自慢してみましたが、ある日のこと、外出途中で腹痛を訴え、近くの病院で診察を受けたところ、「市民病院へ行ってください」と言われ、精密検査を受けられた結果、手術は不可能で、病床生活を一か月ぐらいされ他界されました。

ご主人は、奥さんの急逝に淋しさからか、気力をなくされたようです。奥さんの一周忌の数日前に他界されました。

私の主人は、認知症の初期でしたので、日常生活にはあまり支障がありませんでした。

ある時、老人クラブの旅行先で主人が倒れたのを、転んだと思いこみ、そのまま旅を続け帰宅したところ「頭がおかしい」と訴えるので病院へ行きました。結果は脳梗塞でした。早く病院へ行かなかったことが悔やまれます。少しでも異常を認めたら、早期発見につとめることが大切です。

年一度の生活習慣病の検査を積極的に受け長生きしましょう。老人会や地域の行事に積極的に参加して、仲間と行動し会話する機会を持つ事が大切だと思います。

もっと楽しく。

10  
2006.11

もっと生き生き。

### 石垣島の旅 北部若大 和田いと子

この度JA年金の友の会親睦旅行で石垣島へ二泊三日の旅に参加させて頂きました。総勢七十三人、中部国際空港より全日空で石垣島へ直行、船で川平湾を遊覧、両岸の木々が水中で根をひろげていました。天気は上々、空の色は絵の具をとかした様な海の色。何と表現したらよいか分からぬ位きれいでした。

二日目は船で西表島へ渡りました。イリオモテヤマネコの生息地とか。ガイドの説明では夜行性だそうでめったに見られないそうです。

楽しみにしていた水牛車で町を回りあちこちにハイビスカスや、いかづごけとか言う深紅の花が咲き、「あ、南国だな」と思いました。お祭りの屋台を一回り大きくした様な屋台に十八人位乗って海を渡りました。あまり前の方に乗ると牛さんの肩が痛いとか。私達はいい気なもので心地よい海風に吹かれ、はしゃいでいました。砂の粒子が細かいそうで、牛の蹄が沈まないとか。そしてやっと由島に到着。記念写真では、牛さんがなかなか言う事をきいてくれません。早く水浴びがしたいとか。水浴場では今、海から上がった何頭かの牛が頭と背中を一寸出して、「ああ暑かったな、疲れたな」とのんびり。でも又、帰りがあります。御者の方が言われるには、「帰りはとても足早やで手綱をもたなくても大丈夫」と、ぐるっと大回りして私達を降し、自分の席というか、牛と牛の間へさっと入っていきました。やっと役目が終了。帰りの牛車で三線をひいていただきました。

「サアー君は野中のいばらの花かサユイユイ」御者さんの歌声が今も耳に残っています。

三日目は石垣島観光、唐人墓、八重山民族園米原のヤエヤマヤン群落、底地ビーチ、拾ってきた珊瑚が大小十個位旅の思い出として、残っています。