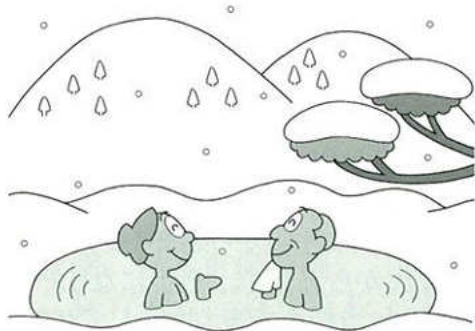


会員の広場

し走りますと松川町に「清流荘」の温泉があります。左折しますと高遠城に入り「さくらの湯」があります。すべて公共施設で入浴料は、五百円から七百円と割安で愛知県、長野県、岐阜県と二時間位で行ける温泉施設が多くさんあって蒲郡に生まれてよかったと思います。松川温泉、ひまわりの湯、不動温泉、宿泊も出来、おきよめの湯、かじかの湯、などはコテージがあり家族づれで楽しめます。すべての温泉に露天風呂があり心からつかれがとれますので皆さんもお出掛けになってはいかがですか、講習会の最後に「小江会」をつくり市老連の寿楽荘、豊川ふれあいセンター、この親睦会とは別に有志だけの近くの温泉めぐりを企画したいと話したところ、多くの皆さんの賛同を得ましたのでこれから話を進めていきたいと思ひます。クラブの皆さんも本当に長い年月頑張って来られた訳ですからこれからは充分おからだをご自愛になって楽しい余生を送られますようお祈りしております。



ラジオ体操のお勧め

小江地区 鈴木 殖夫

近年、肥満、運動不足、カロリーの摂取量が多く、様々なからだの病気を引き起こすといわれ、大いに警告されています。健康の保持は自己の為であり、国民保険・介護にもつながる重要なことでもあります。

健康のために、様々な運動が奨励されていますが、その基礎になる準備体操はやはり公共放送されているラジオ体操なのではないでしょうか。

ラジオ体操にはよいところが多くあります。

- 1、空気の一番よいとされる朝の6時30分
- 2、十分程でからだ全体にバランスのとれた体操として作られている。
- 3、みんなと一緒にリズムと笑顔でおこなう。
- 4、日常の生活習慣の区切りになること。
- 5、会場を往復すると自分にとって適当な時間歩く

ことができてカロリーを消化する。

6、ラジオ体操のみでなく友情を育む。

蒲西小・大塚公民館・三谷小・塩津・蒲郡竹島の五ヶ所で多勢の参加を得ています。もよりの会場で指導者が正しい体操を教えてください。

老人だからといって消極的にならず、前向きの姿勢を常に持ちましょう。ブッタは「天上天下唯我独尊」といわれました。自分は一番尊いものです。自分を知るのも自分です。

又他人あつての自分です。高齢者は知者でなくてはならず、社会体験者の誇りをもちましょう。

女性の美を偲ぶ

塩津地区 小林茂登二

私が終戦を迎えたのは台湾の宜蘭と云う所で海軍兵機整備兵として勤務していた。そして翌年昭和21年2月21日台湾の基隆より海防艦で帰国の途についた三昼夜で鹿児島湾に入る。私達は戦争の生き残りの兵士即ち敗残兵と云う汚名を胸にしていた。横井庄一さんではないが恥ずかし乍ら帰国すると云う思いが一杯だった。しかし鹿児島港の棧橋にズラリと並んだ女性のみなさん愛国婦人会並びに鹿児島女子青年団と白の布の襷をかけた人達が一斉に「長い間本当に御苦勞様でした。どうかみなさんの力で日本を復活させて下さい。お願い致します」と頭を下げられた時、今迄荒れ狂った若い兵士達も一瞬シーンと静まりかえり、それぞれの兵士の目にうっすらと涙を浮かべ誰云うとなく「さすが大和撫子だ」声をする。私もこれ程美しい女性を見たことがなかった。海軍々人となり女性との交際はもとより見ることも少ない男性ばかりの生活そして台湾でのカタコト混じりの女性の言葉では優しさが伝わって来ない。棧橋の女性の容姿は心の底まで染み込んだ母性愛をおぼえた。私達復員兵は前日駆逐艦で五百人、今日海防艦で五百人、計千人の海軍復員兵がみんなこの女性達を誉め称えた。あれから61年過ぎ現在84才の今も心の奥底にしっかりと残されている。あの時の女性の皆さん現在どうしてられるか、元気に活動されているか?心に想う。蒲郡市塩津長寿会々長と云う役職を頂き痛切に感ずることは老人クラブの女性達と会談をし乍ら戦争の話しが出る度思い出します。どうかあの棧橋で会った鹿児島港の女性の皆さん元気で活動されている事を祈念致し感謝を申し上げ御礼を誌上に掲載し私の心に残った女性美を報告致します。