

## 会員の広場

### 私の健康法

西浦地区 丸山 春美

朝夕めっきり冷え込む季節となり、今まで青々と茂っていました青葉も、ちらほらと茶色な葉に変わってまいりました。

私の健康法を紹介させていただきます。

私が30代位の時に、亡くなった祖母から、健康法は「早寝早起は三文の得」とよく聞かされました。私はその時はあまり気にもかけずに居りました。高齢者になりまして、よくよく考えますと「なる程なあ…」と思います。

私は息子の勤め先の都合で朝五時に起きて家族全員で朝御飯をいただきます。それから足の運動もかさねてお墓まいりに約一時間位歩きまして家に帰ってまいります。

それから週に三回のグランドゴルフに出かけます。仲間達の元気な顔を見ると「おはよう」。朝の挨拶から始まり、和気藹々で練習を致します。今までは、朝御飯を食べた後又自分の寝室に入り、テレビを見て居りましたが、ある日友達からグランドゴルフに誘われまして「出来ますかな?」と心配しながらではありますがクラブ活動に入れてもらいました。

今では週三回の練習が待ち遠しい位になりました。仲間の皆様も元気に足どりも軽く動いています。本当にこのクラブに入れてもらって良かったなと思います。

毎日の三度の食事は何を食べてもおいしく頂いて、毎日の生活を楽しく送らせて頂けるのは、これひとえに御先祖様と、まわりの思いやりのある人達に支えられながら健康に生きる喜びをかみしめ、感謝している次第で御座居ます。

何よりも高齢者になりますと、健康で暮す事が一番だと思います。

### 健康と交通安全

三谷地区 広浜 弘泰

日本人の平均寿命は男性79.19歳、女性は85.99歳となり、人生80年という長生きの時代となりましたが、人間誰しも健康で長生きが第一です。いくら長生きしても健康でなければ楽しいことはありません。健康であってこそ旅行に行ったり、趣味にも没頭できるというものです。

私も旅行に年4・5回行っています。三谷高砂会

親睦旅行、市老連旅行など仲間と一緒に旅行し、楽しい思い出を沢山作っています。

趣味では、30年余前に蒲郡市弓道協会の弓道教室に参加したことにより現在も続けています。弓道は「礼に則した体配の修練・射品射格の向上」と云う修練の眼目により、精神統一が大切です。弓には射法八節という定めにより、足踏み・胴造り・弓構え・打起し・引分け・会・離れ・残心(残身)があり、教本に則り正しい射法により「いかに美しい射形にできるか」日々研鑽しているところです。

その他、府相公民館の生涯学習講座に参加し、鎌倉彫を始めて、現在は仏像彫刻に挑戦しています。講師の先生に指導を受け、佛手・佛足・佛頭からやっと仏像に入っています。何年続けられるかわかりませんが頑張っています。

私も今年から市老連の役員を拝命し、交通安全活動の機会も増え、いろいろな所で交通安全のお話を聞きます。本年も愛知県は死亡事故全国ワースト1であり、蒲郡市においても11月初めで5件の死亡事故が発生しています。このうち3件が高齢者と聞きます。高齢者は機敏な動きが出来づらくなっています。交通安全には充分気を付けて新しい年を迎えましょう。

### 私の健康法

東部地区 小田まさ子

私が老人会に入会して、第一にびっくりした事は、皆さんかくしゃくとして、百歳人生を謳歌していらっしゃる事でした。私も負けない様に趣味と実益を兼ねてグリーンセンターに入会し、低農薬にこだわり、お客様の立場に立って、安心・安全・安価をモットーに、野菜中心の生産物年間数十種類出荷しています。

昨年大腸癌を患い、身障者となってしまいましたが、健康に留意しながら「悴む手息吹きかけて菜洗いです」とか「花吹雪浴びて産直日々出荷」など働くことの楽しさ、生産することの喜びを日々かみしめて、生活しています。そして、出荷したものが売れた時の嬉しさは格別です。

また部会員同志の意見交換とか栽培講習会等交流の持てることも魅力です。「農に生き余生勤労感謝の日」これは私の心情でもあり、健康法でもあります。又歳をとると、読み書きも少なくなりますし、頭を使う事も少なくなりますので、俳句に大正琴等々の趣味を持ち、一人居の自分に言い聞