

《会員の広場》

より良い人生を

西部ひじり会 遠山 守

目にみえぬ 放射能あり 炎天下
次々に 花火の上がる 海の花

私の小学校の頃、当時は支那事変があり、戦争に勝ったと旅行列や提灯行列で部落の皆と、生徒全員が町中を歩き廻りました。またその頃は旧正月で、氏神様でおいしい甘酒をたくさんいただき嬉しかった覚えがあります。やがて、大東亜戦争(第二次世界大戦)が昭和16年12月8日未明、大日本帝国が米英と戦争が始まり、ハワイの真珠湾で多大の戦果を上げたことをラジオ新聞で大きく報道されました。その日を記念して、「大詔奉帯日」として毎月8日が制定されました。しかし食糧難で氏神様の芝居小屋の前の広場を全校生徒で開墾して、さつま芋を収穫したり、学校近くの原野で山羊を飼い、乳を搾り全生徒に栄養補給のため飲ませたりで、「ほしがりません 勝つまでは」の生活が続きました。家の伯父達も軍隊に行き、父も軍需工場へ行き、私も学徒として軍需教練を受け、軍需工場へ行き働きました。やがて日本軍は各地で玉砕があり、本土は空襲があり、空爆も受けました。それは中等学校の時でありました。

思い出せばいろいろなことは山ほどあり、過ぎてしまえば50年70年は夢のようです。いまでは西部ひじり会会員として部落の班長になり、皆への連絡など話をしたり、歩いたり是非常に良い事だと思います。ついこないだも小学校の相撲大会を見学し、孫達の真剣な顔、また負けて涙する子もいました。私は欲張りで、グランドゴルフや旅行、囲碁、将棋、カラオケなど楽しみ、俳句も短歌も、その他何でも「ヘタの横好き」ですが、これからの人生仕事も農業も藍染も頑張っています。出来る限り健康で、皆とより良い人生を過ごしたいものです。

「退院に もう逢えぬかと看護師に 寂しくもあり 嬉しくもあり」

喜寿を越えた健康への思い

三谷上高砂会 本多 敏男

本年78歳の新春を迎えた私は、妻を亡くして19年余り、振り返ってみると生きている間はよく文句を言う煩わしい女房だと思ったが、亡くなって独り暮らしになると、自分の常日頃の行いが至らないところもあり、いま思うと女房の話しや気持ちをもっと素直に聞いてあげれば良かったと後悔している。縁があって結ばれ子供や孫が独立して生計を立てており、何も言う事はないが、ただひたすらに

長年家庭を保ち積み重ねてきた苦勞が実を結ぶ事が出来ても、いずれは先立つ者と残る者の悲哀が必ず訪れ老いていく侘しさが、誰でも来ると思います。

そこで私が思うには、高齢者にとっては70代に健康な体であっても80歳以上の高齢になるとそれがもたらすのは難儀と悲しみばかりだと私は思います。老化に伴って知覚が全てに鈍くなるのは当然の事だと思いますが、町中でよく聞く会話が、お互いに物忘れや物覚えが悪くなってきたことに悩む高齢者も多くなりました。

ところで、大方の識者のお話によると、私達の普段の生活の中で、両手と両足の運動が健康のために大変役立つようです。例えば両手を「ブラブラ」振るとか、指を「グルグル」回すとか「足踏み」を行えば、全身の血行の流れが良くなり脳の活性化も良く、認知症の予防や手足の筋肉と関節の痛みにも効果があるようです。会員の皆さんも耳にとどめていただければご自身の健康管理にも役立つことになると思います。私も健康への思いと時折の腰痛に悩み最近始めてみた。効果が現れるのを期待しながら楽しく手足のリズム体操続けています。日常の自分の動きにリズム感が出て運動する事の楽しさや爽快さが身に感じる様になりました。

終りに会員の皆さんが健康で優雅な暮らしで日々をお過ごしになられます事を、心から願わずにいません。

健康ウォーキングのすすめ

形原北浜長寿会 今泉 武典

私と家内は愛媛県出身。家内の母は70歳を過ぎ、平成へ入ってから蒲郡へ引っ越してきて当方宅で15年ほど共に生活をした。引っ越してきた当初には、「町内に老人会があるので、そこへ入れば同年代の人と話が出来、知らない土地へ来た寂しさが紛らわせる」と話し、長寿会への入会を勧めた。しかし、70歳を過ぎて見知らぬ土地へ来たので会へ入る勇気はなかったようで、とうとう入会しないままに、死の直前には再び故郷へ戻り、その後亡くなった。

その後自分自身も長寿会の活動にはあまり気にかけていなかったが、2年余前に会社を退職してからは、自分自身が余暇をどのように有意義に過ごしていくかを考えていた際に会の先輩からのアドバイス・お勧めがあり、入会した。そして2年が経とうとしている。

もともと随分前から、日頃ウォーキングを趣味として自分自身で、あるいは仲間とウォーキング会を作り、またウォーキング協会の行事に参加するなどしていた。その趣味は東京一大阪間や太平洋(蒲郡)一日本海(糸魚