

川)間を通して歩く、蒲郡市主催の50^{キロ}ハイクに多数回参加し、その冊子にも多数回参加の記名がある等の記録を持っていた。これを何とか長寿会の活動にも取り入れて貰えないかを考えていたが、幸いにも「健康ウォーキング」が市老連健康・スポーツ部会の行事として取り入れられることになり、参加することとした。私たちは、いつまでも元気で生きがいのある生活を送りたいと思っていますが、それを実現するための一助に健康ウォーキングは大変良いことと思います。いつでも、どこでも、誰でも無理なくマイペースできる運動です。その実践を提案するために、市老連健康・スポーツ部会では健康ウォーキングを行事として取り入れています。これに参加して、ウォーキングを自分自身の日常として取り入れ、元気で生きがいのある生活を送りましょう。



「日本最高峰 富士山剣ヶ峰」の石碑にて(今泉氏)

悠々も天からの恵み

蒲郡第3楽宝会 吉見 明次

老人クラブに入会して9年、会計係5年、クラブの会長は8年目になりました。入会の直前は元気が全くなく、不意の病に襲われていました。独りで悩み家に閉じこもっておりました。そんな時、お誘いを受けました。会員の方は皆、楽しそうだが自分は離れ孤島(こじま)に住むようでした。鳥肌が立つように落ち着きませんでした。なんか自分は異質であると、悩んで半年も過ぎ、いつものように寿楽荘の舞台に上がり、カラオケで歌っていた。ふと、リズムに「乗り」を感知した。何か作用したのでしょか? 単純さ爽快さが体に戻ってきたのだ。病気は狭心症で救急車に二度も救われて、十年が過ぎていました。

その後、二年程病状は続いたが、日常に満足が増えくると、病は徐々に消えて、遂に完治しました。老人クラブにそんな効力があるのでしょうか? 若い頃は、計算高く、世の中に頭角を現す信念に燃えていたものです。クラブに入会の際は、急に鈍行列車に乗ったようでした。誰も無理はしてない、団結は求めている、自由な様で自信も持って行動している。仕事社会の第一線から退いた人々は、悠々としているのである。昔からこんな心の広い方たちだと錯覚もした。“よし!! 全員を友達にしよう”と心に誓った。グランドゴルフを楽しむ知り合いも含めると百単位の数のお知り合いの方達ことができました。偶々(たまたま)老人クラブが、私の心の迷いの節目に天与の恵みとなってくれたのかな?と思っています。

心を一つにして

竹友会 市川 紀子

二年越しの努力が実った日。それは11月11日に行われた「高齢者レクリエーション大会」の事でした。竹友会健康体操クラブは結成して9年になりますが、始めて「ときめきのルンバ」でルンバの曲に挑戦しました。実はルンバのリズムは高齢者にとって耳慣れず、テンポが速く、乗り辛い曲なのです。どうしてもぎこちなくなるので、そこで私は練習の時、「田んぼの中でふんごんどるみたい」「足を取られて抜けないみたいだよ」などと面白おかしく言いながら、叱咤激励の2年間でした。苦節2年間でしたから、どんなハプニングにも対応出来る力は付いていました。それでも軽快とは言えない足元をカバーするために、当日は百円均一で買った帽子に、竹友会カラーのグリーンのリボンを掛けて笑顔で舞台上に立ちました。今年に賭けた結果は上出来でした。講師の倉橋先生に思わず「上出来でしたね」と言ってしまいました。努力すれば必ず報われるものだと思います。今の若者ならハイタッチか、抱き合って歓声を上げていたでしょう。私たちは静かに喜びをかみしめていました。

これからはこの喜びを糧にクラブ一員同心を一つにして、新しい曲にも恐れず挑戦し、地域の行事に祭りに参加して花を添えたいと思います。最後になりましたが、“ぶんぶん、びんびん”愛の鞭を振った者に素直について来てくれた姉達に敬意を表します。(クラブでは私が一番最年少です…)

自転車競技会に参加して

三谷西高砂会 榊原 進

私が、交通安全自転車大会に出場するのは今回で2回目です。自転車に乗るのは40年ぶりでした。自動車のルールは知っていますが、自転車はまったくわかりません。大会に出て勉強しようと思い、出場する事に決めました。初心者が完璧にできるのか不安で頭が真っ白になる…!! 昨年は、女性2名、男性1名の3人1組で、その中には80歳の方もいるが、無理無理と言いながら毎回の練習には参加してくれた。真夏の太陽ギラギラの中公園での練習、20cm巾の板の上を渡ったり、ボールの間をジグザグに走ったり、横断歩道、交差点での左右確認などを想定して…大会当日は自身が無いので少し早めに会場に入ると、大・小の自転車が用意してあり、自分に合う自転車を見つけ練習をしていると、他のチームの方に、「何回目ですか?」と声を掛けられ、「初めて」と答えると、私達は5回目、6回目というベテラン選手が多いのに驚いた。この中でなんと団体2位(私個人は8位)に入りよく頑張ったと思う。昨年は11チーム44名の参加(三谷から2チーム)、個人の部で三谷Aが優勝する事ができ、市代表で、来年度の県大会出場の名誉をいただきました(三谷Bは3位)。微力ながら少しは貢献できたかなと思っています。蒲郡市も高齢者の交通事故が増加している今日この頃、大会に出場し、マナー・ルールを知り、自転車だけでなく自動車に乗ってもより一層、安全運転に心掛けたいと思います。