

読者の声



日記をつけて65年

名東区よもぎクラブ

岩佐 良男

日記をつけて65年余りになる。つけるきっかけは、その当時、行きつけの店から私宛に飲食代の請求書が届いた。心当たりがなく後日、出張で来た友人が飲食代を私の名前で「付け払い」としたことが分かった。この時、社会人になれば日々の自身の行動が分かるよう記録すべきと考え日記をつけることにした。

現役の時は仕事中心の日記だったが今では自分、家族そして親戚のことが主な内容の日記になっている。つけることが日々のサイクルに組み込まれているので、つけることに抵抗はなく、つけないとかえってストレスを感じる。現役を引退してからも日記を続けていく。その理由に「記憶力の維持」がある。日記をつけるとき守っていることが一つある。起床してからの行動を事細かく思い浮かべて、その中から抜粋してつけるようにしている。

「事細かく思い浮かべる」このことが記憶力の減衰を少しでも防ぎ止める方法だと思っている。一般的な免許更新時の認知機能検査の数値が高得点だったので、日記の効果だと思っている。

ひざ小僧のささやき

天白区虹の会

山田 勝子

いつの間にか風が冷たくなり11月の声が近づいて来た。風に吹かれて落ちて来る葉は美しく色づき、季節の移ろいを感じさせる。今日の散歩はどこにしようか？

いつものように竹林へ向かう道が好きだが……。そんなこんなを思い足はすでに竹林方向へ。街並み

マスターズ水泳

南区道徳白寿会

櫛田 諄造

幼少の頃、健全な学童育成目的の水練学校で、泳ぐことを覚えた。しかし小学校高学年になると、太平洋戦争が激化、木曾川下流域、今の愛西市に疎開することになった。夏には村の河童仲間と池で戯

パーキンソン病なんて怖くない！ 老人クラブ入会に感謝

中区正友会

鷲田美恵子

脳内のドーパミン（神経伝達物質）が不足すると手がふるえ、足がしびれ、筋肉がこわばり、表情がなくなる等の症状が起きるパーキンソン病は、国指定の難病で65歳以上の100人に1人がかかる

人生100年時代

千種区新田扇寿クラブ

竹本 脩

日本では100歳以上の人が前年より400人ほど増え、9万人に達したと報道されました。明るい話で嬉しいことです。私が高齢の子供の頃は人生50年と言われていました。しかし時代はうつり変わるものですね。最近では人生100年時代と言言葉を見聞きするよう

される平和な時代になり、高校時代の水泳部を思い出し健康目的で泳ぎ始め、数々の国内・海外の「マスターズ水泳」大会に出場できた。昨年の「敬老の日」南区の日本

ガイシプールで、競泳50m平泳ぎを完泳、同時に連続30回出場の表彰を受けた。その様子が新聞報道され驚いた。

しばらく経つと次回は、この「マスターズ水泳」大会に市老連の会員有志を募って、「出場しよう」と夢が湧いてきた。

すこと。そんな時老人クラブ入会のお誘いがありました。カラオケは音楽療法に効果的であり、公園の清掃、ヨガ同好会等にも積極的に参加することでQOL（生活の質）が大きく向上したように思います。入会のお誘い、本当にありがとうございました。病気をオー

発症して8年。最近では薬によって安定した生活ができるようになりましたが、症状を一次的に緩和するだけで、治るわけではなく長

副作用（シスキネジア）に悩まされ

この病気の対処法はじっとしないで、毎日できる限り体を動か



読者の声

「認知症とともに暮らす社会に向けて」の内容に興味を持って読ませていただきました。また、文芸コーナーの川柳の部は、ほのぼのした感じで楽しみにしています。(北区T)

夫が老人クラブの会長をしているので、余った「なごやかひろば」は自宅で開催している「認知症カフェ えんがわカフェ」で配っています。(瑞穂区Y)

25年前町内で老人会ができて会の名前を募集していたので応募して、私が出した名前が使われてずっと続いています。(南区S)

どこの会も活動活発ですね！もう少しコロナが収まれば泊りがけの旅行ができるのにさみしいかぎり！グラウンド・ゴルフで息抜き中。(千種区A)

グラウンド・ゴルフの先輩に誘われて老人クラブに入会しました。「文芸コーナー」が一番楽しみです。皆さんの作品をお手本に、俳句と川柳、今日もノートに書き留めています。(熱田区K)

「なごやかひろば」いつもながら美しく読みやすく楽しみです。下段の広告、さすがの企業ばかり、年代にぴたりと笑ってしまいます。(東区K)

いつも楽しく読んでいます。小人数のクラブですが、皆さんに健康で長生きしていただけるよう、声掛けしていきたいと思っています。(北区S)



になりました。実際のグラウンド・ゴルフの友達にも母親が何と102歳で元気だよと聞き、自分たちの身近にも100歳の人が増えてうれしくなりました。近年医学の進歩はめざましく、私たちの生活環境も一段と向上し、長生きする人達が増加するのは大変喜ばしいことです。欲張り者の私は、100歳は無理として、控えめに90歳くらいまで生きたいです。これからは食生活にも関心を持って牛乳や玉子、梅干しなど日々切らさず地道な生活をし、一日一日を大事に生きていきたいです。

次号テーマ

昭和の子育て奮闘記

「読者のページ」ではテーマも設けています。次号のテーマは「昭和の子育て奮闘記」です。

皆さんが子供たちを育てた時代と現代とは大きく環境が異なりますが、かつての子育ての様子(赤ちゃんの頃によく使っていたものや遊び、少し大きくなり反抗期を迎えたわが子への接し方など)を思い出してみませんか？

