

読者の声



坊主頭の彼

天白区虹の会
山田 勝子

ヒュウヒュウと鳴る北風の音で目覚めた。外は風に舞い散る落葉で、見るからに寒そう。公園の木々もすっかり裸木と化し寒々として見える。ゆっくり景

色を眺めながら歩いていたら急に若い男性に声をかけられた。「こんな寒い日に床屋に行つて、思い切り髪を短くしてきた」と帽子を取り見せてくれた。ふと胸元を見ると赤地に白十字のストラップが下がっていた。どこか身体が不自由なのかもしれない。しかし私が見せられたのは丸坊主の頭。「似合ってるよ」と言つてあげたら、ニコニコ顔で嬉しそうに道の向こうへ渡つていった。きつと誰かに見せたかった、話してみたかったのだらう。何だか良いことをしてあげたように思え、私も嬉しい気持ちになった。そして寒さをすっかり忘れて家路に就いた。

クラブ活動を楽しむ8つのヒント①
歩いて会に行ける仲間がいる幸せ

高齢になると、現役時代の同僚や友人と疎遠になったり、自動車の免許証を返上したりして活動の範囲が狭くなります。ちょっとしたことも億劫に、引込みがちに、社会とのつながりも希薄になります。

こうして、孤独で寡黙な生活をつづけていると、しだいに身体機能や認知機能が衰え、フレイル(要介護一歩手前の状態)の危険が忍び寄ってきます。

そこで、歩いて交流できる友人が頼りになります。老人クラブは、みんなで楽しむことを目的としたご近所の集まりです。入会はクラブ活動を楽しむ第一歩です。ぜひ、入会していただき、多くの友人を作りたいと思います。

人生が楽しく、豊かになります。

《入会を後押しする5つのことば》

- ① 歩いて付き合える範囲の友人は貴重です。
- ② フレイル予防の基本は、食事・運動・社会参加(=老人クラブの活動)です。
- ③ 老人クラブの活動には健康長寿の考え方が貫かれています。
- ④ 「適度な拘束感」が、寝たきりの危険から「怠惰な自分」を救出してくれます。
- ⑤ 入会はいつ? 「今でしょ!」



テーマ投稿 4月号のテーマ 「人生を豊かに生きるヒント」

人生を豊かに生きるヒント

南区第一宝寿会
青山 好子

私の家は歩道橋のすぐ近くのので、多くの生徒がここを渡ります。ひ孫が小学校に入学以来、登校時

間に合せて店先を掃除をし、児童の列を見ると手を振ります。ひ孫が4年生になった頃、少し照れている様子なので止めようと思いましたが、他の児童も手を振ってくれたり丁寧なおじぎをししてくれたりするのが嬉しくて止められず、私の生活リズムの大切な習慣となっています。昨年4月か

人生を豊かに生きるヒント

港区高南クラブ
墨田 初美

私は股関節が悪く、変形だといわれ手術しました。3年がたち、また左の方を手術して今86歳です。スマホの歩数を参考に、一日に3000歩を目指し、買い物もバス停から近くの店に、週1か2で行きます。重い物は息子が嫁にお願いします。折りたたみリュック

クを娘に買ってもらい、行きは小さいけど入るだけ買って3000歩目指して歩きます。たくさん歩いた日はよく眠れます。毎日帳面につけています。元気な頃は一日1万歩でした。東山公園へ歩け歩けに行きました。元気で長生きしなくっちゃ。私のモットーです。

人生を豊かに生きるヒント

北区西部カトレアクラブ
小野寺陽子

若い頃、人の欠点が目や耳に入るのが嫌でした。ついつい「○○が悪いわよ」と言ってしまうから、自分自身も後味の悪い思いをする時がありました。

そして今、人生を長く生きてきた私はとにかくどんな人でも絶対に長所があると思うようになり、褒め称えたい気持ちが私の中に芽生えてきました。



「着ているお洋服似合うわよ」「すてきなバックね」「あら手作りの○○」等々。バス停で会った方でも、横で買い物している方でも、とにかく相手の良いところを探して褒める。絶対これって人との交流を大切にすることだと気がきました。すると自分もこんなに高齢になっても褒められることがあるのです。そんな時、実際悪い気はしません。

今、私は老老介護をしています。夫を大切にしながら、苦勞を乗り越えてきた夫婦ですので、今こそ夫を褒めなくっちゃと思ってもダメな時があります。

読者の声

たくさんカラーの記事楽しく拝読しました。(天白区O)

フレイル対策のタバタ式トレーニングとバランスボールを使った運動を早速始めてみました。継続したいと思います。(瑞穂区M)

毎号興味深く読ませていただいています。ためになることや励まされる内容、くすっと笑えることもあり楽しみです。(中川区I)

クロスワードはちょっと考えてしまいましたが、考えている時間が大切だなと思い頑張りました。これからもくじけず、脳を少しでも働かせようと思います。(中村区N)

老人クラブの活動のほか、認知症予防リーダーのボランティアやコミセンのサロン、社協のボランティアをさせていただいています。自分の父母世代の方々から学ぶことが多く、日々とても充実しています。(東区I)

毎月のお楽しみクロスワードの問題は後期高齢者の認知症予防に最適だと思っています。(南区Y)

老人クラブ入会1年目の新人です。毎月何かの行事があり、楽しく過ごさせていただいています。誰とも話をする事のない日が続いていた入会前の生活には戻りたくありません。(中区Y)

毎回お手軽料理に挑戦して楽しんでいます。(瑞穂区M)

次号テーマ

心に残る思い出の曲

「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「心に残る思い出の曲」です。曲が流れると、「涙が出る」「励まされる」「青春時代がよみがえる」などの経験はありますか? これまでの人生で心に残っている思い出の曲と、そのエピソードをぜひ聞かせてください。

