



読者のページ



軽スポーツで、健康を

千種区扇寿クラブ
竹本 脩

老人クラブに入会して5年目の私も、後期高齢者となりました。今後も健康を保持しながら老春をエンジョイしようと、ソフトバレーにチャレンジしています。

高齢者がバレーボールなどと思われそうですが、ソフトバレーは、ボールは優しくやわらかですし、ルールもシンプルで

特に初心者におすすめです。

サーブ、レシーブ、トス、とボールまわしがリズムよく続けと仲間同士大喜びです。またゲームが一段落したあと、仲間

の皆さんとお茶を飲みながら、世間ばなしに花が咲く等至福のひとときを送るのです。

スポーツの秋を迎え、ソフトバレーを楽しみながら健康を保ちたいと思います。



私にとっての秋

中川区万場長寿会
左近充美保子

先日、老人会主催のニユースポーツ大会に出場しました。初めてカローリング、クロリティに挑戦したのですが、なかなか思うようにいかず、苦戦しましたけれどプロック別で準優勝できました。今まで体を動かすことは極力できてきた私ですが、今回出場したことで身体を動かす楽しさがいまがえってきました。

若い頃は、陸上選手でしたが、就職と同時にスポーツと縁が切れた生活でした。ですがこれからは新しいことにトライしていこうと思っています。

運動の疲れは快い疲れです。頭も、身体も鍛えようと考えています。そんな中で5歳の孫とオセロゲームを始めました。これがまた楽しい。今は、加減しながら教えつつの勝負ですが、すぐに私を追い越すでしょう。その日を指折り数えて待っています。

私にとっての秋

中川区第一東部長寿会
藤田みち子

学区、町内会の盆踊りも終わり、汗びっしょりの夏からさわやかな秋風を期待する私にとって、楽しい手作りの季節がやってきた。肩のこらない私はラジオを聞きながら出来上がりを楽しみ、時間の経つのを忘れてしまおう。手作りをやらない人には、その楽しみは分からないだろう。

第九も練習が始まり、パソコンももう少し勉強しなければ、やらないとすぐ忘れてしまう。手話



の学習もやらなくちゃ。グラウンドゴルフにも続けて参加したい。やりたいたことが山ほどあるが、足だけ丈夫でもいけない。頭も一緒についてこない……。先日自分の家が分からなくなり、いっばい歩いてしまえば足が痛くなってしまったと話された友達がいて、私もいつかは我が身かと。でも欲の深いうちは大丈夫かな。正常に近い老人生活がいつまで元気に続けられるのか考えさせられる秋である。

次号テーマ 「喫茶店の思い出」



「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「喫茶店の思い出」です。

全国的にも有名な名古屋の喫茶店文化。いつも注文するメニューや、若い頃に通ったお店のエピソードなど、喫茶店にまつわる思い出について、どしどしご投稿ください。

テーマ投稿

10月号のテーマ

「私にとっての秋」

私にとっての秋

西区浮野クラブ
足田 正英

コスモスが咲き稲の刈り取りが終わり、紅葉の秋です。寒さ、暑さに耐えてきた満足感があります。

趣味の活動や各種組織での活動、各種文化展など心潤す活動が周囲にあふれています。それらの動きに浸りながら、己の人生の充実につながる材料を探しています。貧しい自分の生活の中に自分で耕し、自分の手で豊かにする工夫を試み

る、それが今年80歳を迎えた私の楽しみです。

邪魔になるかも知れないけれど、周りの人たちの輪を、それらの活動を通して広げていく、その事が自分と、周りの人たちの絆になると信じています。豊かな老後は、質素であっても自分たちにとって大切な貴重なものだと思える人間関係、そんな収穫があれば、今年も豊作と言えるでしょう。

自分の事は自分で耕し、収穫する気分を少しでも長く持ち続けたいものです。

読者の声

★毎回楽しみななつかしの歌で、子どもの頃を思い出したりします。今の子らは、知らないでしょうね。(中区 I)

★テレビで川柳をやっているのを見てから文芸コーナーの川柳の部を見るようになりました。参考にして、勉強させてもらっています。ぼけないように… (天白区 S)