



読者のページ



あいさつ

熱田区西野町長寿会

鬼頭 弘子

職場(保育園)を離れてから三十年。民生委員老人会で高齢者や子供たちに携わって来ました。始めは恥ずかしがって顔ばかり眺めていましたが、「おはよう」「こんにちは」が笑顔で返されるよう

朝顔の生命力

名東区よもぎクラブ

岩佐 良男

バラの幹に巻き付いた朝顔の蔓が1.5mほどの上枝まで登り、鮮やかな花房を咲かせ楽しませてくれましたが、バラがかわいそうと思いつつ朝顔の根を引き抜いて、巻き付いた蔓の枯れるのを待ちました。ところが、翌朝になって何もなかったかのように、清々しい花が咲いているので不思議に思い、朝顔の根元を確認しました。当然のことながら根は引き抜かれていました。

朝顔の根を引き抜いてから来る日も来る日も咲き続け、10日以上も咲き続けたので、朝顔の脅威の生きる力に驚嘆している昨今です。

引き抜いた私を恨む様子もなく、健気に咲き続けてくれたことにありがとう。そして、朝顔を虐めたことを反省しています。

になりました。とてもうれしい瞬間でした。知らなかった人からも「元気を貰ったワ」と声をかけられ、「わたしもヨ」と答えて思わず大笑いをしてしまいました。



読者の声

今は何とか元気ですが、年々年を取っていくことについては不安を感じております。でも私として脳の活性化のために、読むこと、書くこと、考えることなどは大事なことであります。いつまでも健康でありたい、それには適度の運動そしてバランスの取れた食事(栄養)が必要と考えております。(南区H)

昨年から老人会に入りました。コロナのためいろんな活動ができず残念です。(西区A)

新型コロナウイルスが早く収まり、またみんなでおしゃべりがしたいです。(西区H)

夏のイベントも無しになり、ずっーとお家で「なんくる」解いています。(西区K)

「なごやかひろば」文芸コーナーが楽しみです。役員会も三蜜を避けて参加しています。(西区N)

本年度から老人クラブに加入させていただきました。なかなか行事に参加できていませんが、いろいろ教えていただきたいと思っています。今後も老人クラブの役割は大きいと思います。(守山区H)

無理せず週休2日制で休み(雨の日も)を取りながら、1日5千歩、20日間で10万歩を目標に、朝歩いています。無理をせず、ゆったりと季節の草木を楽しみながら、いつまでも続けていける体調を維持していきたいです。それと『きょうよう』=今日用事がある、『きょういく』=今日行く所がある、『きょうらく(享楽)』=今日も楽しく、をモットーに生活しています。(中村区A)

毎回楽しみにしています。友人の名前を見付けたりして、連絡を取るきっかけをもらいました。ありがとうございます。(港区S)

テーマ投稿

1月号のテーマ

「小さな積み重ね」

小さな積み重ね

天白区虹の会

山田 勝子

今日も夜の帷がおり、少々肌寒さを感じてまいりました。この夏は、暑さと「コロナ」でただでさえも細身の私がより細くなる思いで過ごしました。

一寸ベランダに出て、夜風に当たり月を見てロマンをくなんて言う年代は、はるかに越えてしまいました。ただ同年代の人に比べ元気な気がしないでもありませんが、足腰の弱りには気付いても知らないふりをしています。こんな私にも二度三度と乗り換えに甘んじ出掛ける習い事が有ります。約十年程も続けております。今更何を習っても上達は無理

な問題です。でも誰か政治家が昔に言った様な気がします。「小さい事からコツコツと」なんて言葉をね。元気な間はそのまま私も現状の通りの生活をし、習い事も続けたと思っています。皆さん「ガンバレ」と言ってお下さい。この八十路のばあさんにね。積み重ねは中々大変です。

小さなステップ (新聞の読み)

北区第一清寿クラブ

舟橋 裕子

勤務のある時期は、帰ってから、食後に気楽な読みをしていた。いわゆる三面記事が中心で、話題に付いていけないでは困るという思いからであった。

コロナの感染が広まり出してからは、ボランティアを減らし、外に出ない日も多くなって、新聞を広げる時間が多くなった。「中日春秋」欄を読むようになった。考えの筋を辿り、落ちがお

小さな積み重ね

南区本城町福寿会

熊崎 幸江

朝起きて、外に出て、軽くストレッチ。そして思いつくままに手を上へ下へと。腰を曲げ振って、体をほぐします。雨の日以外は毎

日。これで頭の中スッキリ。そしてラジオのスイッチを入れ、朝の仕度。一日中首から下げた歩数計が、5000歩以上いってない日は、近くを歩いて目標歩数まで歩きます。おかげで「年よりぐっと若い体」と今朝の検査の時、若い先生に言われ、ニヤリ。こうして体を動かしています。

楽しいおさんぽ

「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「楽しいおさんぽ」です。毎日決まったコースを歩く人、その日の気分次第でコースを変える人、歩きながら季節の移ろいや街の変化を楽しむ人…楽しみ方は十人十色の散歩ですが、あなたなりの散歩にまつわるエピソードを教えてください。



小さな積み重ね

千種区扇クラブ

竹本 脩

私は少年の頃からスポーツ好きで中学生時代は、野球やバレーボールに夢中でした。特にバレーは大好きで、当時は運動場のコートではだして頑張ったものです。会社で働いていた頃も同好会に入ってバレーボールを楽しんでいました。

定年退職して二十年近く過ぎた今でも、また「バレーボール大好き人間」の集まりに仲間入りさせていただき継続しているのです。このように半世紀あまりバレーボールを続けているおかげで、健康維持に役立っています。今でも血圧やコレステロールも良好な数値です。これからも「思いやりでボールをつなぐ」楽しいバレーをコツコツと続けながら一日一日を大切に生きて行きたいと思えます。

次号テーマ