

はっぴい～ゆうゆう便り 4月号

「晴れたる青空ただよう雲よ 小鳥は歌えり林に森に こころはほがらかよるこびみちて 見かわすわれらの明るき笑顔」ベートーベン「喜びの歌」の詩の一端。今頃は桜も満開になり、樹林公園に続く通りは花のトンネルになり一年で一番華やかな時を迎えています。モノトーンだった街も色を取り戻し、家々の玄関先は可憐な花で飾られています。春本番を迎えました、いかがお過ごしですか？しかし、春はその反面で「別れ」の時でもあるのです。ここでも何人かの仲間と「またいつの日か」と別れを惜しみました。「会うは別れの始め」と云うことわざ、仏教のお経の一説。私達は何度も何度も出会いと別れを繰り返し、時には笑い、時には泣きながら自らの道をとぼとぼと歩んできました。歩んできた道は果てしなくも、今から先も意外と長いかもしれませんよ。最後まで気持ちの上でも自分のこの足で歩いていくしかありません。いやはや長生きも楽ではないのです。

さてさて、新元号は決まりました。巷での評価はいかがでしょう。4月号は平成最後の一冊になりました。元号の初代は「大化」飛鳥時代（645～649）の孝徳天皇から始まって、現在まで231代と伝えられています。現在元号があるのは日本だけ、海外にはありません。西暦です。今年には2019年ですが、もしも今生年月日を聞かれたら思わず「昭和」と答えてしまいますよね。これは日本独特の文化です、聖徳太子の時代から引き継がれたものです。文化はどんどん華開け！文明は“少し落ち着いて”と思いますがいかがでしょうか・・・。

大型連休が近づいています。カレンダーの上では10連休になるとか！若いころは“どこかに出かける事”が休日だ！と云う感覚がありましたが、皆さんはいかがでしょう。「高齢者は365連休だ」などと自虐を言う人もいますが、まあまあそうおっしゃらずに。元号も新しくなる事ですし、どっこいしょ！一歩前進！

今年も桜は見事に咲いて見せてくれました。私達日本人にとって桜の花は格別ですね。「散る桜 残る桜も 散る桜」。前大戦の“特攻隊”を思わせますが、実は違います。子供と遊んでばかりいた良寛和尚の辞世の句なのでした。人生は決して長さではありません、永遠なんてありませんよ。ありのままが良いのですよ！と良寛和尚様が言ったか言わぬか……。桜は一輪も残さず風と共に去りました。今は青々とした葉桜ですが、この景色も生命感に溢れ“なかなか“ではないでしょうか。時代は

令和（れいわ）となり、新たな時代の始まりと世間はざわついています。皇室の始祖は「天照大神」です。まさに神話の世界観が現代まで受け継がれてきました。時代が人を形づけるのではなく、生きる私達はその生きざまによって、そして結果として時代が形成されることになるのではないのでしょうか。元号を持つ日本の国として、結果として令和は良き時代であった、と語られる行いを私達みんなで少しずつ実践しなければと思いつつ初夏にも似た日差しを浴びながら思う今日この頃です。

超大型連休を前にした4/18。“ゆうゆう“では陸上自衛隊東部方面音楽隊の「春の調べ」が開催されました。＜裏表紙＞会場は超満員、立ち見が出てしまいました。平成25年より自衛隊さんとのお付き合いが始まり今回で第7回目。和光市文化振興公社の御仲介を賜り春になれば自衛隊さん、と云うとっても贅沢な催しになりました。洋楽から演歌、朝ドラのテーマや大河ドラマ等々全18曲。3年ぶりに戻った寅さんこと〇〇隊員、植木等のメドレーも絶好調！演奏も歌もパフォーマンスもさすがプロ。あっという間の90分でした。また来年の「春の調べ」まで皆さん息才で暮らしましょう。東部方面音楽隊の皆様、ゆうゆうの高齢者さんに元気を注入していただき心より感謝します。ありがとうございました、そしてまた来年！私達も頑張ります。

ゴールデンウィークはいかがでしたか？「サンデー毎日」とか「365連休」等と云わず、季節感として受け入れましょう。近所の小川など訪ね歩いて、“せせらぎ”の音に癒され「せせらぐ～」などと云ってみてはいかがでしょう。白子川だって耳を澄ませばきっとせせらぎます、きっと！

はっぴい～ゆうゆう便り 6月号

八十八夜の別れ霜、九十九夜の泣き霜。農事の際の寒の戻りを心配する言葉です。しかし今はあつぱれ五月晴れである。ところが5月4日の土曜日、まさかの雹が我が家を襲いました。天は雷鳴に覆われた。自然は人間の手には負えない怖いものだとあらためて思い返します。また豪雨の季節がやって来る。災害や災いは弱いところや今まで無かった所へと押し寄せる。油断と予断は大敵である。

ところで、WHO（世界保健機関）は5月14日に認知症のリスクを減らすための勧告としてガイドラインを発表しました。ガイドラインには第一番目に「運動の習慣をつける」とうたっています。まさに我が意を得たりなのです。運動・体操は主に体力増強が目的と思われませんが、ゆうゆうでは、10数年前から運動＝「認知機能改善」 身体を動かすことは「脳」を使う事！と位置づけ取り組んできました。先月4月では延べ623名が各運動に参加して汗を流しています。手前みそではありますが、この人々で認知症を疑われる人は皆無である、と言えます。“運動することが苦にならない事、”何時でも何処でも体操が出来る事“。その結果、何らかの変化を自覚できる事。これが大切と考えています。多くの病気が克服され寿命も右肩上がりで伸びていきます。100まで生きるなら、皆さんあと何年？70歳で後30年、「どう生きますか？」「どう暮らしますか？」と問われています。無駄な人生などありません。しかし、人生を無駄にすることはあるかもしれません。大人として生きる時間のなんと長い事か！ 高齢者にとって、令和時代はもしかしたら大変な時代かもしれませんね。

令和時代の高齢者の多くは労働力として期待されている、と聞こえてきます。それに加え「老齢年金」があるから、65歳以上の勤労意識が低い、などと霞が関の一角から漏れ聞こえますが本当にそうなのでしょうか？日本は本当に労働力不足なのか、それとも賃金不足なのか……。高齢になって人生の生きがいとして働く、仕事が好きだから働くのならば何も問題はありませんが、高齢になって生活の存続のために働かなければいけない社会は、どこかシステムとして歪んでいるのではないのでしょうか。社会に貢献することは年齢に関係なく大切な事ではありますが……。

冬の終わり頃街路樹の樺は丸坊主に伐採されました。しかし今見ると背は低くなったものの密度の濃い深緑の葉で覆われ、樺の生命力のほとばしりを感じます。すごいな！それにしても5月の後半の気候は苛烈でした。梅雨が明けて“夏本番”とおなじようです。皐月の春を味わうすべもありません。そんな中でさえも樺は頑張っているし、私達高齢者も後れを取ってなるものか！です。麦わら帽子に汗ふきタオル、水筒にスポーツドリンク。お買い物にも準備周到。水分補給お忘れなく！！

気圧差、温度差の激しい6月でした。紫陽花も咲き誇り梅雨らしい日々もありました、皆様いかがお過ごしでしょうか。熱中症の予防に留意し、未然に体調不良を防ぎましょう。

世の中、年金のお話でざわついでいます。金融庁の諮問機関の試算では、夫婦二人が長生きすると年金の他に後2,000万円必要だ、という事であった。ある方々は必死に否定しているが、試算とは言え計算上の事実ではあります。おそらくこれから年金と長いお付き合いになる方々が中心のお話だと思いますが……。人は“何人（なんびと）たりとも経済活動の外側では生きていけない”と云う大前提の上での不安です。年間の出産数は100万人を割り込み、死者数は140万人を超え、高齢者の密度は上がる一方です。問題は山積です。私達はそんな国に住んでいます。日本には数万年前から人が住み、長い長い歴史の積み重ねの最先端が始まったばかりの「令和時代」です。どんな時代になるのか？私達高齢者も微力ながら貢献したいと思っはいるのですが、いやはやなんとも……。

平成から令和にバトンが渡され、一年も折り返しの7月。何の手ごたえもなく「ふわふわ」と過ごした日々、「何をやっているのか」と自問自答するでもなく目の前の小さな出来事にあたふたする。でもそれがたぶん普通の営み。特別なことなど早々あるわけもないのです。「可もなく不可もなく」と云う退屈な日々などと思わず「無事これ名馬」と菊池寛（明治の作家）が云うように勝利することより最後まで走りきることが、肝要である！と云う。

さあ、夏本番。熱射病・熱中症要注意です。どれほどニュースやワイドショーで呼びかけてもここ数年、年間5万人前後が発症しその内40～50パーセントが高齢者だそうです（環境省調べ）。幸いにして“ゆうゆう”の関係者で重篤な状態になった人はいないと思います。センターのカウンターにいつでも冷たい麦茶をご用意しています。まずは一献！いやいや、一杯。水分補給してからお風呂へどうぞ。 打ち水 逃げ水 スイカに枝豆・・・夏ですね。

はっぴい～ゆうゆう便り 8月号

7月号で、夏が来た！と書いたつもりでしたが、全くの天候不良で日照時間も極端に短く、今年の7月は冷夏だったようです。8月は夏らしい夏を期待しますが、暑さは控え目をお願いしたい。まだ身体は暑さに慣れていません、そこへ厳しい暑さにさらされれば熱中症の危険度が増します、何度でも言います！
「水分塩分補給・日傘にエアコン」怠りなく！一人で倒れないで下さいね！

何年かぶりに病に伏した。どうやら夏風邪をこじらせたようです。天候が不順で体調不良を訴える方が多いと聞きます。さて「病気」の病の部分は専門の医者に任せ「病気」の気の部分は本人や周りの人々も担う。病気は一人だけのものではないのですね。特に配偶者は大変らしい。「だから言ったでしょう！」とか「もっと早く見てもらえばよかったのに！」などと病人の痛い所をチクチクと……。仕方がないので布団をかぶってふて寝であります。普段元気な時は考えないが病気の時には先々の事を細々と考える。「私の人生はこれまでか！」人間だけが持つ独特な宗教観に似た考え方でしょうか。たとえば猫、とぼとぼ散歩に出て「吾輩は猫である、吾輩ももう年だ。来年の今頃はこの世に居なかり、断捨離ニア～」そんな猫は見たことない。全ての生物の命には限りがあります。ただ、その限界を具体的に認識出来るのは人間だけです。病気もだんだん癒えて動けるようになると、先の事より目先の事、あれが飲みたい・これが食べたいなどと人間「喉元過ぎれば熱さを忘れる」悪い癖ですね。そんな命の駆け引きを繰り返しながら人は長らく生き続けます。いつまで生きる？そんなのわからないからお天道様に聞いておくれ！無責任なやり取りですが、「いつまでか」と云うのは“お天道様”にお任せした方が無難です。その時が来たら、その時です。自分の葬式は見られません。その時までの“持ち時間”をどう使うか？「世のため人のため」などと云わず、まずは自分のため、家族のためでよろしいのではないのでしょうか。

お盆も近い今日この頃、暑さも本番です。35℃を超える日もあるでしょう。何かあっても周りに人が居れば良いのですが、一人の時が心配なのです。水分補給・塩分補給・炎天下では出歩かない。寝る時もエアコンや扇風機で涼しく！ お願いします。

いやはや、うだるような暑さが続きました。体温に追いつきそうな気温です。熱中症を何とか遠ざけやっつと一息つける9月にたどり着いたようですが、残暑も厳しいおりまだまだ安心とはいかないようです、いかがお過ごしでしょうか。ここ数年、日本の夏の姿が大きく変貌しました。熱すぎるのか蝉の声が非常に少ないと感じます。昭和の夏が懐かしく「夕涼み」と云う言葉はすでに無くなってしまったのでしょうか。当時は団扇一つで用が足りましたネ。

幸いにして私の周りで「熱中症」で倒れた方はおりません。ただ、気になる事が一つ。エアコンを適切に使いましょう、とニュースや専門家が言っていますが、夜間に使用するという事は、昼間から一日中つけっぱなしという事になる。電気代がすごいことになる。年金生活には痛手なのです。我が家にしてもエアコンの温度設定を低くすると“山の神”の鋭い視線が瞬く間に飛んできて言われなくてもいい小言を聞かなくてはなりません。「ああ～あれから40年」しかし、これはどこのお宅でも似たようなものでしょう。ただ使った電気の料金を払えるか払えないか、の問題になるのです。裏を返せば命を保つ料金を節約して、命を失う。こういう不幸は少なからず“ある”と思っています。解決策を見出さなければ、今後も後を絶つことはないと思いますが・・・。

平成22年に「ロコトレ」と名付けた体操を始めました。3年5年、10年と続けられたら素晴らしいですね！と言いつつその10年目が来ました。一番最初のメンバーや5年目・2年目、それぞれ入り混じって60名凸凹で楽しく行って来ました。トータル年間2400名。ここで手前みそではありますが、転倒骨折は一例もなく、認知症発症もほとんど見られません。メンバーの大半は80歳代、みなさんバイタリティーにあふれています。ストレッチや筋トレを定期的に長期間行うと身体に「キレ」が出てきます。身体に「キレ」が出ると頭も「キレル」私はそんなふうに思いみなさんの前に立っています。10年前に始めた運動が今現在楽々に行っている、年齢を考えると、これは凄い事です。これから先の10年！できるかな？

気象庁の予測では、9月になっても暑い！と言っています。「秋遠のく、9月に猛暑」ですって。日本を取り巻く状況も暑苦しいし、おかしな事件も日々暑苦しい。どこかに涼やかなお話はないかしら？遠くで雷の音がします、遠雷。ヒヤッとした一陣の風。ザーっと一降りすれば少しは涼しいのですが、近頃はゲリラ豪雨。あっという間に道路が冠水します。テレビのニュースで田畑が水につかり作物が心配ですと解説する。たった37%しかない日本の食料自給率、大丈夫なのか？と平成5年のコメ不足を思い出します。ただ、そうこうしながらも私達は何とか「暮らし」を立ててきました。今まで通り自分らしく、貴方らしく、額に汗してもうひと頑張りですよ～、みなさん！

狭山市から所沢市を抜けるバイパス道路、両側の広い歩道には四季折々の街路樹が整然と植えられています。今は百日紅（サルズベリ）が終わったばかりです。鮮やかに紅白で並んでいました。今朝はススキの穂が開き風にたなびいていますが何か足りません。気が付きました、そうだ曼珠沙華（彼岸花）が群れていません。路肩や畑の際に「これでもか」と咲き誇っているはずなのに。清瀬市に入り団地内の公園にやっと一株見つけました。気が付きましたか？ 今年の夏も自然災害で各地に被災者が出てしまいました。それにしても世界でも有数な先進国日本の電機のインフラが電柱に支えられているとは驚きです。ニュース映像で鉄筋コンクリート製の電柱が無残に折れてしまっていました。日本の建物や電柱や鉄塔は風速40メートルクラスであれば十分耐えられるそうですが、台風15号は千葉県で風速57メートルが吹き荒れたようです。“スーパー台風”と云うそうです。高齢になって衣食住で苦労するのは死ぬより辛いと言う人もいますが、インタビューマイクの向こうで「明日になったら死んでしまいたい」と嗚咽していた高齢男性の姿が脳裏から離れません。”想定外とか初めて経験する“など恐ろしい言葉がここ数年耳に入ります。曼珠沙華が咲かないのも何か関連があるのではと、小心者の自分は考え込んでしまいます。”これで終わりではない“と後ろから囁かれたようで・・・。

何はともあれ10月になりました。今月から消費税が上がります。10万円の商品を買うと1万円の税金がかかるという事ですね。私たちは納税者（タックスペイヤー）です。役人や政治家をパブリックサーバントと言い、直訳すると公僕と言います。公僕とは公共の僕（しもべ）として働く職業です。私たちが収めた税金が適切に使われ、「税金を納めて良かった」と感じる事が何よりですね。税金と年貢とは似て異なるものです。一生懸命働いて胸を張って税金を払いたい！タックスペイヤーとして。

新座市を抜けて和光市に入ると、街路樹の中心は欒やイチヨウや楠に代わります。案外花を付けない樹木が多いですね。狭山市や所沢市には大昔から森であったり林だった土地が多く残っています。野生の狐が住んでいるのにはびっくりしました。今日は本当にお天気が良く和光市の空は爽やかに晴れ渡っています。しかし天災はいきなりやって来ます。備えはよろしいですか？今回の台風でまず第一の教訓として学ばなければならないのは、電気がなければ何もできなくなる、という事ではないでしょうか。少なくとも世に言われている「災害セット」くらいは用意しておきたいですね。今回の経験で停電も一週間・10日続くことが判明しました。冷蔵庫にいくら物をつめてもダメだという事が判明しました。どうする、どうすると問い詰められて「その時になってみないと、解りません」など実に消極的な返答では困ります。ご家族やお身内の方々とよくご相談して身の振り方の方向性ぐらひは考えてみてはどうでしょうか？少なくとも台風なら1日2日余裕があります。「三十六計逃げるに如かず」「命あつての物種」とも、ご一計を・・・。

はっぴい～ゆうゆう便り 11月号

9月に続き10月も台風19号が上陸しました。風の被害を考えていたがどうやら雨台風でした。年間降雨量の3～4割が一日で降った。先月号でも書きましたが、高齢になって衣食住に事欠くのは死ぬほど辛い。ニュース映像で泥まみれで我が家を片付けている人、人、人。どれほどの試練を背負うのか、暗澹たる思いです。

台風19号は同時多発的に河川を痛めつけました。河川の決壊です。そしてふと思う、日本にはどれくらい川が有るのだろう。調べてみました。国が管理する一級河川は13,955河川。都道府県が管理する二級河川が7,052河川。市町村が管理する準用河川が14,253河川。合計数35,260が公式の日本の河川の数です。多いのか少ないのかピンときませんが日本中いたるところに河川があるのです。そのうちの55河川、79カ所が越水し決壊しました。

ニュースで知りました。ある高齢夫婦、夫は足が悪いため妻とふたり自宅に残りました。そこに濁流が…妻は自力でベッドに上がりましたが夫は上がれなかった。夫は最後に「長い間ありがとう」を言い残し妻だけが生き残った。悲しい物語になってしまいました。都内に向かう一級河川は整備が整い決壊を免れたが、地方の河川が決壊しました。予算の問題と云う人もいます。家族に重病人が出たが、お金がないから治療をさせなかった、なんて人はまずいません。病んでいる河川はまだまだあるように思えます。プライマリーバランスなどと云わないで、私たちの命がかかっているのですから。悲劇はなるべく少なく小さく、そして無くなれ！

この季節になると思い出します。カランカラン・や～きいも、い～しやき～いも、おいも。むかし、リヤカーや軽トラックで年配の伯父さんが街の要所々々で売っていました。包みは古新聞で作った袋、バネばかりの量り売り、おじさんはだいたいいつも同じ人。この季節の風物詩でした。今は第4次焼き芋ブームだそうですヨ。スーパーには専用の売り場もあって、巷には焼き芋の専門店もあります。またお芋の種類も豊富で、まるでスイーツみたい。蜜がしたたるお芋もあります。ある特定の年齢層はイモが嫌いですね。でも騙されたと思って「おひとつどうぞ～」流行には乗ってみるのも一考。さあ、冬が近づきます、ぼちぼち準備をしましょうか。

はっぴい～ゆうゆう便り 12月号

11月はこれこそ「小春日和」と云う日が数日あり、「ああ～いい天気」などとのんきな気持ちになりました。あの嵐の記憶がもう喉元を過ぎ始めている。人間の強さと弱さの両面なのではないでしょうか、忘れてしまおう、どこかに押し込めてしまおう、そうこうして日本人は数え切れない苦難を乗り越えてきました。災害大国日本、私達はその国に住んでいる。

銀杏の樹々は黄色に衣装を変え檜は黄色から緋色に色を変えずいぶん葉を散らしています。樹林公園は色とりどり、正に都会の紅葉真っ盛りです。しかしこれは樹々の衰えではなく春の準備をしているそうです。自然はたくましい。嵐も自然、樹木も自然。人間の思惑など「どこ吹く風」なのです。

「ゆめあい和光まつり」が終ると12月師走、1年が過ぎてしまうのです。我々の1年と若者の1年では重みと云おうか濃さと云おうか何かが加味されているような。あれから40年とか言うギャグがありますが、“今から40年”は若者は過ごせても我々には・・・無理かな～。だから高齢者は日々が愛おしい。最近朝目が覚めると、布団の中で「今日も生きて目覚めた」と呟くことがある。その時は「今日も一日一生懸命がんばろう」と思うのですが、身支度が終る頃にはすっかり忘れている。私達高齢者は何を目的に生きたらいいのか・・・？それは自問自答の中にしか答えはありません。なぜなら私達は“自分と云う命を生きるしか方法がないからです”。ただ、高齢者は日々体力と知力が後退するのは事実。高齢になればなるほど、体力知力を強化する事が大切であると思うのです。以前は楽々と出来たことが最近は大変だなぁ～と思う事はありませんか？ 私たちの暮らしを支えているのは、お金を使う体力と、使い道を定める知力なのです。体と頭を鍛えましょう。

令和元年12月、後一カ月で新年を迎えます。慌てず急がず落ち着いてお暮しになって下さい。特に転倒には油断なく願います。そしてささやかでも暖かく安全な年末年始をお迎えください。

皆様のご健康をお祈り申し上げます。高齢者福祉センター スタッフ一同

はっぴい~ゆうゆう便り 1月号

新年明けまして おめでとうございます

本年もまた皆様と切磋琢磨しながら、健康で楽しい日々が送れますよう、スタッフ全員頑張る所存です。宜しく願いいたします。

元日に飲むお茶は、お茶と言わず「大福」「大福茶」おおぶく・おおぶくちゃと云うそうです。お茶がどんなに熱くてもフーと吹いてはいけません、福が逃げます。ほかにもあります。包丁は使わない、掃除洗濯はしない、煮炊きはしない。どうです、その理由に思い当たりますか。最近では門松・しめ縄・日本の国旗などもトンとお目にかかりません。昭和は益々遠ざかる。時代と云うことですか？先人達が大切に残してきた事を簡単に踏みにじっていいのだろうか？お正月はそれぞれの年神様が皆さんのお宅に訪問されるそうです。年神様には お・も・て・な・し ですね。

ご無事にお正月をお迎えになり、おめでとうございます。人生は艱難辛苦、大波小波をかき分けてやっとたどり着いた今日この頃。ちょっとした段差も注意深くまたぎ、手摺にしがみ付きながら階段を登る。聞いたことも忘れ、云ったことも忘れ、勘違いの違いに気付かず、あいさつした後「あの人だれ？」そう今年も面白おかしく暮らして行きましょう。我々の手の届く処はそれほど遠くありません。身近なところで四苦八苦生きてきた。そこにもってきて大きな災いがドカンと来る。それが最近の国の状況なのです。台風とうせんぼは効かないし、地震に四股を踏んでもねえ！手の届く範囲で最大限努力をするしかありません。年を越した以上私達は生きていかなければなりません。「良い年でありますように」と初参りでそう願ったはずです。「私も一生懸命生きていきますから、神様仏様応援よろしく願いいたします！」そう、それが正解みたいですネ。

昨年、高齢者福祉センターゆうゆうでは 15,000 人を超える受講者さんを迎えました。転倒しないよう、骨折しないよう、筋肉や脳も鍛え鬼籍に移籍するまで元気でいたい、そんなふうに関心の奥底で願いながら皆さんは懸命に運動をやり、声を出し、指を使い、勉強もやり笑ったり泣いたりして過ごしました。人生とは振り返って思い起こす事。良い悪いでなく全て自分の思い出です。またこの1年、たくさんの素晴らしい出来事に出会えるよう、前を向いてゆっくり歩んでいきましょう。

はっぴい～ゆうゆう便り 2月号

お正月はいかがでしたか？「へいへいぼんぼん 日々これ好日」それでよろしいかとも思いますが、いかがでしょう・・・令和2年も早1か月が過ぎました、体調はいかがですか？思い通りに身体を動かせますか。1月は身体が一番楽な方へ傾く季節です。少し修正して整えなければ。

下に並べた写真は、1月18日の「新春お楽しみ会」の風景です。舞台に引っ張り上げられ「それやれ！これやれ」と巻き込まれて思わずテレ笑い！それにしても異才が光る人の多いことや。玉すだれの富士山、お見事でした！ 岡迫さん・菊仙さん・甘味さん・結のお二人さん、楽しませてくれて心から感謝します。ありがとうございました。

江戸時代末期、蘭方医学の中に身体を動かして健康を目指す分野があった。日本語に訳して「体操」と書いた。司馬遼太郎の短編時代小説の文中に記載があったと覚えています。「体操」とは翻訳語らしい。昔からの「体操をすることで健康を得る」と云う考え方は現代の方がより強くなっていると思われます。現にゆうゆうでも体操・運動講座は多数あり一週間で概ね150人前後の参加で運営しています。（裏表紙に詳細あり）10年振り返ってみても、体操に通っている人の中で転倒骨折を経験した人は皆無ではないかと思われます。全国で百歳を超える方は71,274名、百歳の方が一番多いのは高知県、一番少ないのが埼玉県だそうです。人生100年と云うフレーズも当たり前のように身に迫ります。80歳から20年！貴方はどう生きて行きたいですか？と問われる時代なのです。体操・運動を行い、筋肉の量を維持し身体のキレも維持する。身体がシャンとキレれば頭もスッキリする。相乗効果です。お金もかからないですしね。でも体操はお一人ではなかなか出来ませんね、そんな時はどうぞ「ゆうゆう」をご利用下さい。

もうすぐ日本は4人に1人が65歳以上と云う人口構成の国になります。昔のように“縁側で日向ぼっこ”の縁側は見当たりません。黄泉の国への旅立ちにはまだまだ時間が有り余ります。やりたいことは何でしょう？出来ることは何でしょう？ 令和を機に深くご一考をお願いします・・・

センターの正面玄関向こうの河津桜が咲きほころんだ。満開も間近でしょう。例年よりも紅色が勝っています、綺麗です。今日は気温も高く 18 度位らしい。2 月と云うに 4 月の気温。幾日か前に南極のある所で気温がプラスの 20 度になったとニュースで言っていた。地球規模での温暖化も現実なのだと思うを得ません。怖いな！

小生は“左利き”「酒飲み」なのですが、こんな朗報が！お酒を飲むと体温が上がります。体温が上がると免疫力が上昇し、またストレスからも解放され外からの「ウイルス」等の感染を阻害する、と云う情報。事実フランスで 4000 人の調査で「飲む人」と「飲まない人」を比べたら「飲む人」が 40 パーセント近く感染の阻止率が上回った、と云う報告です。「素晴らしい！」。ひとりほくそ笑む。「新型コロナウイルス」で戦々恐々としている時期だけに「呑み助」にとっては嬉しいニュースだった。しかし、感染してしまったら、お酒は厳禁と云う落ちがあったのも事実でした。

それにしても、世の中次々と不可解な事が連続して起こる。今回のウイルスの件もそうであるが、最初の一步がどこなのか誰なのか、いろいろ興味深い情報が飛び交っている。国や行政も試案の為所なのだが、「不要不急」のお出かけや、大勢集まる所へは行かないようにと注意喚起を行っています。私達の「高齢者福祉センター」も他山の石である訳に行かず利用者さんの健康を守るためには色々な手立てを打たなければなりません。なにせ、人が大勢集まる所だから！たぶんこのお便りが届くころには何かしらの変化があると思われます。なんとしてもエンデミック・パンデミックは避けなければなりません。延期や中止などご不便がかかるとは思いますが、ここは一番！我々の地元を守らなければなりません。ご協力を仰がなければと思っています。世界中が日本を見えています。ここまでのスコアはあまり良くはありません。まずは私達ひとりひとりの不注意を無くし、抵抗力を養うべく身体を温め栄養を取り、人込みを避け、しかし体操を怠らず規則正しい暮らしをおくる。多少面倒な事とは思いますが、我が街和光市から患者は出たくはありません。“地域一丸”と云う事で出来ることは出来るだけやっつけてしまおう、という事でどうでしょうか。

とにかくにも 3 月早春、桜の樹々も今や遅しと芽を膨らましています。今年は見頃も満開も今月中になりますね。にぎやかなお花見は来年に回し今年にはひそやかに遠くで愛するのも一考！我慢の年かな・・・。