

令和3年 10月 月報

10月から北桜美会行事も活動します。車送迎も再開します。

1. 夏休みのラジオ体操 終了しました

8月19日(木)～ 24日(火) 午前6時30分～40分、中央公園で行いました。鹿ノ台小学校の育友会が行う「夏休みラジオ体操」に、世代間交流の一環で、校区老人会も参加しました。参加者は5日間で1200人、北桜美会からは20人余りが参加いただきました。参加者多くの感想「子供たちから大きなエネルギーをもらった」



2. 「北サロン」

別紙のようなパンフを作成し、北1, 2, 3丁目自治会で配布・掲示しました。10/31に生駒市長も参加され開所式を行います。11月から、いよいよ活動開始となります。
10月だけは、北桜美会会員に限り、コーヒー代は無料とします。

3. いこいこ健康ウォーク（市老連主催）

コース ; 生駒市 桜ヶ丘～辻町を歩く（約4Km）
日時 : 10月26日（火） 9時 ベルテラスいこま集合
お問い合わせ・申込 北2-8-8 橋谷禮子（78-7964）

4. スマホ教室

シニア向けスマホ教室を催します。

- 1) 日時 10月29日（金） コース① 10時～11時 コース② 11時～12時
コース①②ともに定員8名、内容は同じ。申込 先着順
- 2) 場所 北サロンルーム
- 3) 内容 LINEの使い方等
- 4) 費用 無料（総務省の「デジタル活用支援事業」で、（株）グッド・クルーと生駒市の連携事業）
- 5) 申込 川村 北1-8-9（tel79-5179）

5. 行事

	行事	日程	開催場所他
北桜美会	折り紙教室	10月5日（火）	実施
	健康マーじゃん	10月12,20,22日	実施
	いきいき百歳体操	10月1,8,15,22,29日	実施
	いこいこ健康ウォーク	10月26日（火）	実施
	「北サロン」開所式	10月31日（月）	実施（別途関係者へ案内）
	いきいきホール清掃	10月19日（火）	実施
	役員会①	10月18日（月）	実施

「今」は「昨日」を「明日」へとつなぐ結び目

「今」は「昨日」から続いてきて、「明日」へとつながっていく結び目である。だから、「今」がよくないと「明日」にも悪い影響を及ぼしかねない。逆に、「今」を大事にすることで、「明日」が開けるといってもいい。そういう意味でも、「今」をおろそかにしてはならないのである。

豪華な邸宅に住み、山海の珍味を食し、羽布団にくるまって寝る。これが幸せかというと、私は違うと思う。自分のいる場所を大切に、好ましいリズムで暮らせれば、それに勝る幸せはないだろう。

とりわけ年を取って上り坂から下り坂に入ると、「今日という日」の重みは増す。一日一日の充実感、満足感の積み重ねが大事になるのである。

そこでは「とりあえずの幸せ」「ささやかな喜び」が大きな鍵を握っているといっても過言ではない。

「快老」という言葉が私は好きである。病院のベッドに横たわり、何本ものチューブを取り付けられて100歳まで生きたとしても、嬉しくない。元気で、明るく、楽しく、毎日を過ごしてこそ、「生きる」ということではないかと思う。さらに言えば、そこに「美しく」を加えられるとより素敵だ。

健康で、明るく、楽しく、品よく生きる。老いてはそういう生き方がいい。

長寿を得た方が、「長生きの秘訣は？」と尋ねられると、たいがい「特に何もしていない」と答えるように思う。では、実際にどんな生活をしているのかと聞くと、規則正しい生活を続け、充実した毎日を過ごしていることが多く、「よく生きる」ことを実践した結果が長生きにもつながっているのだろう。

そうは言っても、年を取ると、肉体的に衰えていくのは確かだ。明るく楽しく過ごそうとしても、体が言うことをきかないということだってある。

だから、「老い」に拒絶反応が出るのもわかる。それでも、「老い」は満更悪いことではないと申し上げよう。何と言っても、一生に一度巡ってくる「人生の味わいを楽しむ時期」なのだから。

若い頃は「明日の収穫」のために「頑張る時期」である。そういう時に楽しめるのはもっぱら「甘さ」や「刺激の強さ」だ。「酸っぱさ」や「苦さ」はあまり心地よく感じない。

「老い」を迎えたら、もう頑張らなくていい。そこに人生の山も谷も超えてきた経験の蓄積が加わると、「甘さ」だけではなく、「酸っぱさ」にも「苦さ」にも芳醇な味わいを感じられるようになると思う。「老い」を迎えることで、人生の楽しみに広がりが出る、と言い換えてもいい。

若い時には若い時ならではの楽しみがあるように、年をとったからこそ手に入る楽しみもある。せつかく年をとったのだ。若い時には分からない面白さ、楽しみをじっくり味わおうではないか。