



話のひろば

生きて在る今を極楽に

枚方市 中島洋子(74)

お医者さんだった俳句の師匠が天国へ旅立たれたあと、近所の集会所で句会を始めてから丸3年がたちました。今、生きて在ることの不思議を詠つていくうちに、皆さんも積極的になり、いまでは月2回の俳句会のは



か、歌う会も発足、童謡・唱歌に続いてカラオケで老いをふっ飛ばし、1年前から「こくらく会」も立ち上げました。

日本語の時間を過ごします。出席者一人ひとりが、好きな本を持ち寄り、自分の読みたいところを大きな声で朗読します。生きて在る今を、極楽のひとつとして

絵筆をとって四季折々のことを俳画にしたり、はがきに書いて遊びます。午後3時には、軽く体操をし、会費100円のお茶と菓子に舌鼓を打つ。老いてなお柔らかい頭を維持するために、「声に出して読みたい

生きる勇気を与えてくれた老人クラブ

堺市 福井幸子(75)

3年前に夫が亡くなると、心身ともにボロボロになり、入退院を繰り返しました。その時、老人クラブの皆さんに助けられ、仲間入りをさせていただきまし

た。第3木曜日には近くのグラウンドで歩く会、「何周できるか」と、互いに頑張り、快い汗を流し、あとは楽しいお茶タイム。実にスッキリとした気持ちで家路に就きます。

また、カラオケは認知症の防止に最適で

途中で疲れたら一休みする。信号は青信号になつてから進み、青信号の途中ならば休憩タイムと前向きに考える。昔は、年をとると「隠居する」と言つたが、家の中に隠れていと孤独になるばかりである。ます戸外へ出て知人と言葉を交わし、四季の変化を楽しむ。それだけで脳の老化防止に役立っているよつだ。

「背聞せまれば夫恋しい」と泣いていた自分が元氣を取り戻し、「老人クラブって素晴らしい」と実感しています。

老後を元気に過ごすために、多くの方の参加を望むとともに、クラブの存在に感謝しています。

大クスにあやかるう

寝屋川市 堀力(91)

「ねんりんOSAKA」新年号の一面を飾つた大クスの写真を元氣をもらつた。千年以上風雨に耐えて大きく根を張っている。そこで、90年に及ぶわが人生とだぶらせてみた。戦争、戦後の復興と夢

中で一日一日を送ってきて、気がつけばこの

明らかなにする心遣いをして

お知らせ

「話のひろば」次号(10月1日付)のテーマは自由。家族や地域の話題など、400字前後でまとめてご応募ください。締め切りは8月8日(月)。採用分には記念品を差し上げます。

〒542 0012 大阪市中央区谷町7丁目4 15  
大阪府社会福祉会館内 府老連事務局「話のひろば」係  
送り先