



ベルリンから届いた切手(上)とパンダの切手(下)

### 古切手やコインを集めて若返り

枚方市 小林 巳貫(88)

過去の思い出に生きる者は心寂しく、未来を指す者は生き生きと希望に燃えている。二丁エは言っています。希望ある限り人は若く、希望を失った時に人は老いると。感じられます。

人間はいやでも年を重ねていく。それに

### 「老い」を気にせず生きる

藤井寺市 藤尾 千代(84)

「老い」を気にせず生きる。高齡化社会になり、私たちが若い人たちに支えていただき感謝しています。老いて生きていくということはいくつでも、毎日、一生懸命生きること大変意義深いと思う。これからも残りの人生を年とともに美しく老いていきたいと心掛けています。



### 健康の喜び

貝塚市 石原光澤子(89)

「おばちゃん、お年いくつ」と、よく聞か

健康の喜び。お陰さまでまあまあ元気、寝込む日もなく、家族にあまり世話をかけず、好きなことをして過ごしています。私は以前から手芸が好きだったので、いまでもよく手なぐさめをしています。また、老後は毎年、兄妹と一緒に海外旅行に行き、そのときの写真帳を見るのも楽しみです。短歌や俳句も詠み、煙で草引きをしながらふと一句、これも楽しいです。習字や絵のけいこもちょっぴりやりました。どれも中途半端ですが、いまでは認知症防止のために頑張っています。

毎月の老人会、春秋の日帰り旅行も楽しみです。今日も健康で生きられる幸せ、この原動力は趣味を楽しむ、そして気ままに暮らせる家族のいたわりのお陰と感謝しています。友人との会話は楽しいです。

### ダンスに生きがい求め

太子町 以倉美代子(74)

社交ダンスを習って10年余り。最初は、ステップが難しく間違っばかり。何度か「やめよう」と思いましたが、「生涯青春」「体力づくり」を目標に、頑張ってきました。いまでは好きな曲が流れると、体がリズムカルに動き出し、みんなが大爆笑。「カラオケ」にも入会し、友人との交流の輪が広がりました。友人との会話は楽しいです。

### お知らせ

送り先

「話のひろば」次号(4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2月3日(金)。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

### 名刺広告クイズの答え

- ①円 ②アメリカ・ドル ③ソム ④ラッ
- ③ルビー ④ルー ⑤グールド ⑥コ
- ブル ⑤ユーロ ⑥パ ⑦ヌエボ・ソル
- ーツ ⑦スターリング ⑧クワチャ ⑨ユー
- ・ポンド ⑧ヌエボ・ ⑩ケツアル ⑪ブラ
- ペソ ⑨ペソ ⑩エジ ⑪ルピア ⑫ドラム
- プト・ポンド ⑪ドン ⑫ユーロ ⑬チャット
- ⑫グリブナ ⑬レイ ⑭ユーロ ⑮パハマ
- ⑭オーストラリア・ ⑯ユーロ ⑰バハマ
- ドル ⑮レンピラ ⑯ ⑰テング ⑱
- レアル ⑰ナイラ ⑱ ⑲デンマーク・クローネ
- シンガポール・ドル ⑳タカ ㉑フォリン
- ⑲ラリ ㉒スイス・フ ㉓ケニア・シリン
- ラン ㉒レフ ㉓カナ ㉔リング
- ダ・ドル ㉔グアラニ ㉕ブル ㉖ウォン
- ㉕ブル ㉖ウォン ㉗ユーロ ㉘リエル
- ㉗ユーロ ㉘リエル ㉙コルナ ㉚バルボ
- ㉙コルナ ㉚バルボ ㉛セ
- ア ㉛セ ㉜ネパール・ル
- ディ ㉜ネパール・ル



空き缶集めに精を出す喜楽会のメンバーたち

## 誇るわが町喜楽会

門真市 板原 信子(75)

「桜、まだつぼみが固いわ」やっとならな。日々、交わすことば、それが住民とのあいさつです。寝屋川沿いで開く喜楽会の花見では「弁当を何にするか。役員さんが準備に大変でした。当日は好天で多くの会員がおみそ汁を囲んで食事会、桜も笑顔も満開でした。」

会員82人たちは、

### 月1回の読書会が待ち遠しい

茨木市 西田 昇(71)

茨木市老人福祉センター「桑田荘」は地域の社交場。囲碁・将棋で、楽しく面白い本をカラオケ、玉突きなどのクラブで多くの会員が楽しんでます。私は将棋と玉突きクラブに入り、全能を傾けて競技に没頭しています。また、毎月1回の読書会は待ち遠しい。3人の女性の先生が来て、楽しく面白い本を讀み聞かせてくれます。作者は、浅田次郎、中谷宇吉郎、広津和郎など。森鷗外の「山椒大夫」には涙し、「高瀬舟」では兄弟愛を思う。昨年7月の例会では、月と

### ジョギングの効用

枚方市 小原 憲三(80)

定年退職して17年、勤務中の運動不足で高血圧や不整脈などに悩まされ、運動の大切さを知りました。しばらく

くはウォーキングを続けましたが、いまでは短時間で効果が上がるジョギングに切り替えています。その効果としては①心拍数を考え速度を調整することで軽い不整脈がなくなった②走った後の満足感は最高である③仲間の友と情報交換し親交を深めている④足腰が丈夫になり健康寿命が延びる——などを挙げることで立たせてくれます。

ます、50歳を1週間、つきは100日と順次距離を延ばし、さらに、5キロの大会、10キロの大会、ハーフマラソンへと出場することができました。まだ、フルマラソンには挑戦できませんが、走れる限り、永く走り続けたいと思っています。幸いお隣の馬杉次郎さんが96歳で元気に走っておられ、これをお手本として精進します。お互い、走る楽しみを味わい、余生を元気で楽しく過ごしたいものです。

