

特選

目指そう 夢人間

大分市

嶋崎義和(66歳)

介護が必要となる手前の虚弱状態「フレイル」対策として、栄養・運動、そして社会参加(人・地域社会との繋がり)がとても大事だと聞いております。しかしコロナ禍で「三密を避ける」と「支え合う」とは真逆の社会情勢で、大切なふれあいができない状況です。

人生百年の時代です。そこで先ずは、気力・健康の維持のために、夢・志を精神の支柱に据えませんか。「コロナウイルスは必ず収束の時が来ます。その時に何をしますか?希望に胸を膨らませ、今は準備期間と捉えましょう。目標があれば、今、何が出来るか知恵が湧いてきます。収束後の同好

の土とのふれあい、語り合いはつきないものがあります。

「夢、ありますか?」「趣味や特技は何ですか?」と尋ねると、「なんもない」と言われる方、「若い頃、関心があったこと、好きでやっていて途中で止めたことはありませんか?今、時間はたっぷりあります。チャンス到来です!」時間は最大の資源です。

「今でしょ!」という言葉が流行ったことがあります。今、始めなければ十年後には「あの時やっていれば経験歴十年だったのに」となります。十年続けると、人に教えられる技量になるそうです。人のお役に立てれば喜びも倍増です。

人生で今日が一番若いのです。「高齢になって、人生で後悔したことは?」と問うと、筆頭に来るのは「したことではなく、チャレンジしなかったこと」だそうです。ポーツとしてると、チョコ

んに叱られます。心のしわを伸ばし、腰を大きく伸ばして一歩踏み出しましょう。話題は増え、友達も増え、世界が広がります。楽しみでしかありません。

「理想を失ったとき、老いがくる」とのサミュエル・ウルマンの詩があります。理想があれば「青春」真ただ中です。理想達成のために自分の健康に心を配ります。身体も「貯金より貯筋」です。指を使い、頭を使うとボケ防止にも役立ちます。惚けるも惚れるも同じ字です。何歳になろうとも「ときめき」の対象を作りましょう。姿勢も若やいできますよ。

私は仕事の都合で二十六年間休止したフルート演奏を定年退職後、再開。今は演奏と健康長寿の講話で各地に赴き、「音色で心が洗われました。講話で笑いました」と言われるのが大きな喜びです。一昨年、幸齢者楽団(メンバーの最長老はな

んと九十四歳)を結成し施設等で演奏していましたが、コロナ禍で休止中です。皆には「健康寿命を伸ばし、コロナウイルスで失われたこの二年、その分長生きしましょう!」と呼びかけています。コロナ禍で不自由な生活です。失ったものを悔やむより、今、与えられている事を発見し、挑戦と変革で一日一日を黄金色に輝かせませんか。成長している喜び、人の為に役立つ喜びを味わえる人は幸福だと思います。これらは人から褒められなくとも感じるものです。「支えられる人」よりも「支える人・夢人間へ」、共生の社会を目指しましょう。