

はなタウン

ニュース

事務局：〒590-0117
堺市南区高倉台 2-16-8
Tel：072-299-9337（高橋）
発行責任者：瀧下 和夫

頑張る高齢者

9 月 15 日は敬老の日。人生 100 年時代、会員の皆様が暮らしの様子を書いていただきました。

卓球は散歩道

中区深阪 水谷壽津子

自転車で練習場まで信号は 7 か所がすべて青であれば、30 分という見通しで出かけます。行きは毎回同じ道を通りますが、帰りはいろんな道を探ります。荷物があるので途中下車はゆるされません。

四季折々の季節、春はとびきり、いい香り。雨が降らなければラッキー、雨が降ればお休みをします。お休みをした日は少し念入りに家の掃除をします。夕方、折込みチラシに目を通してたいい近くのスーパーに買い物に出かけます。春は多治速比賣神社や通り道で満開の桜を「見事やなァ」心が豊かになりますね。ここで一句と言いたいところですが、句になりません。つぶやくだけですネ。暑い夏は一服して。毎日、卓球（散歩）に行くつもりです。頑張るぞ！

ピアノに魅せられて

和泉市伏屋町 宇都宮和子

人生の後半を自分なりに充実して生きていると思っていましたが、ある時、もっと何かやりたいことがあったのではと気づき落ち込んでいました。そんな時出会ったのが、盲目のピアニスト辻井伸行さんのピアノ曲、何度も聴きながら心洗われる思いでした。こんなピアノ曲、私も弾いてみたい……と。77 歳の時、狭い我が家に老人ホームに入居した友人から戴いた電子ピアノが届きました。私の思いに弾みがつきました。

月に 2 回グループレッスンに参加し、9 年過ぎました。「何か弾いて……。聞かせて」と友人に声を掛けられますが、残念ながらまだ人様に聞いていただける曲がない、自信がないのです。つぎの曲に取りかかると、前の曲はすっかり忘れていて。指が動かないのです。こんな恥ずかしい状態なのに、テレビのドキュメンタリー紀行「街角ピアノ」に魅せられて、私もいつか……と夢見ている老女。（お笑ください）。

この頃は、脊柱管狭窄症のひどい痛みと病院通いのため、体力気力も失せて練習に熱が入らない。これではいけないと今年のクリスマスには、ディズニーの「星に願いを」弾こうと心していると。です。

あと何年生きられるか……。あの世へのお土産に練習した楽譜をもっと増やしたいと思っています。

山野草に癒されて

御池台 松井やす子

勤務していた職場を定年退職し、何かいい時間を過ごしたいなあ」と、考えていた時、ナルクに誘っていただいたのと、山野草を楽しんでいる人たちとの出会いがありました。

それから庭に山野草を一鉢一鉢増やして、今では家の周りをぐるりと小さな鉢がならび、小さい頃実家の里山で見ていた七草や、山の中でひっそり咲く花を所狭しと並べ毎日水やりや草引きをしながら、四季を楽しむ 10 年余りが過ぎています。

河内長野の「花の文化園」で年 3 回山野草展を開催し、育てた山野草と出会い、育て方を知るのが次への意欲にもつながり、楽しんでいます。

花を楽しむ仲間に感謝しながら、これからも毎日の育てる楽しさと、山に出かけた時のひっそりとたたずむ小さな花にも目を向ける楽しさを味わっていきたいと思います。

老いてもますます元気

宮山台 古野 和子

2010 年ごろ丑池公園で太極拳が始まりました。先生は熱心にやさしく教えてくださいました。楽しくなりはじめたころ、主人が間質性肺炎という難病になり奇跡の生還、その後も肺ガン・肝ガンと二度の手術を乗り越えました。その間、竹城公園での太極拳の練習を気にしながらの病院通いを思い出します。

私も練習したい思いで一杯でしたが、疲れから肺マック症という女性に多い病気になってしまいました。

疲れやすいのですが、大好きな太極拳は続けたいのです。

太極拳は肺呼吸でスーハースーハーだと福島先生がおっしゃったことを思い出します。呼吸が浅いと取り込む酸素の量が少なくなり。血液にのって肺から全身の細胞に送られる酸素も不足して、疲労・冷え性やむくみなど呼吸にコントロールされる自律神経もさまざまな不調につながるのです。呼吸にかかわる自律神経太極拳はいくつになっても続けられる健康の源なのだと信じている今日この頃です。

90 歳を目の前にして府民大会を目指してみようかと思っています。

つぎのページにつづく

あんな事♪ ナルク「例」

「緊急時の対応について」

9月の例会で、堺市消防局通信指令課の方による講習会を受けました。

- ・異常事態の時⇒119番に通報する。
- ・どうかな？迷った時の方法⇒#7119に通報。常駐している医療関係者がアドバイスや、処置の仕方を教えてもらえます。緊急を必要と思ったら、指令課に直接連絡してもらえます。
- ・通報した時に指令課の方が尋ねることに、落ち着いてキチンと答える。
- ・緊急時の対応には、回りの人に呼びかけて、複数で対応する。
- ・事前に、心肺蘇生で使用するAEDの設置場所を確認しておくことも大切です、

こんな事♪ナルク「阪奈会」

9月26日第7回阪奈会議が新石切駅の近くの「ゆうホール」で行われました。

下記のような話が出ていました。

- ・各拠点の課題として会員数や時間預託の減少等で経済的に乏しくなり困っている。
- ・「脳トレ」を取り組んでいる拠点もありました。機会があればみんなでチャレンジしましょう。

あったでしょう♪

Webでの研修会

本部に送る会計の報告方法が、来年から変わります。

そのために、1回目は本部で全体講習会、その後はWEBによる研修会が5回行われます。ついて行けるかな・・・悪戦苦闘中です。

一面「頑張る高齢者」からつづき

老いてますます元気

御池台 Kさん

13号の制服を着て仕事をしている私、同僚であった先生が「下半身がしっかりしているので太極拳向きやで、やってみない」と声をかけられて以来、25年しています。

仕事の後、夜ヤングタウンで週1回の練習、休みの日は先生がボランティアしておられる西原公園にも行き勉強させていただきました。

毎日の生活では、週2回の練習、週1回の公園ボランティアは25年、地域の「いきいき・サロン」は23年間続いています。

今は11月に予定されているビッグアイでの「泉北太極拳クラブ25周年大会」に向け、また「ねんりんピック」に向けて仲間と共に学び合いながら練習しています。

少し血圧が高め、だが食事に気を付けながら仲間や地域の人達と目標に向かって楽しくすごしています。



我が ふるさと



中区 田園 山口幸枝

私のふるすとは大分県日田市生まれ、育ちました。九州の小京都とも言われるところです。下駄の産地で夏は暑く、冬はとっても寒いところです。

商人の町で江戸時代の代官所があり、広瀬 淡窓が開いた私塾もあり、広く明治の人たちが学んだところです。

人気漫画「進撃の巨人」の原作者の諫山 創の郷里でもあります。日田市駅の広場には作品のキャラクターである、リヴァイ兵長の銅像を見ることができます。

子供の頃は川で泳いだり、瓦倒し等をして遊びました。大阪に来たのは夫の転勤でした。慣れない土地で苦労や驚きもありましたが、友達にも恵まれて楽しく過ごしています。



ほっと・はなと

○体操の道具を持って歩き、ひと休み！通りかかった小学生「おばさんは何をなさっているのですか？」と尋ねられて、ビックリ！！敬語を使っている。すぐに返す言葉が出なかった。

○今年の夏には「カナブン」が毎夜に入ってくる。「カナブンも暑いんだわ～」と話し、カナブンは家族が寝るまで、飛び回り遊んでいる。

○[お弁当を食べる会]で、この先「施設に入る？子供のところに行く？どうする？」答えの出ない会話。でも、考えて自分らしく生きましょうね。

○お世話になったクーラーからの水、容器に貯めてベランダの鉢植えにおすそ分け。限りある資源を大切に

○年齢と共に目立つシミ、処分する食べ物で解決！根気よく継続してみてね。さて～何でしょう！

文芸



彼岸花遊ぶ黄蝶に冷氣あり	赤膚焼に目を遊ばせて新茶の香	オーブンの余熱の如き残暑かな
茶山台	庭代台	宮山台
大場	木下	古野
忠	巨子、	和香