



発行  
シャープ社友会本部  
〒581-8585  
八尾市北亀井町3丁目1-72  
シャープ(株)八尾事業所内  
TEL 06(6794)8850  
ホームページ  
「シャープ社友会」で検索



写真：志田政広さん

ぶらり出かけよう! 天空の庭 高見の郷

「天空の庭・高見の郷」は、奈良県東吉野村にあります。しだれ桜が1000本余り、青い山々の連なりを背景に、花霞を呈します。ゆったりとくつろげる標高650メートルの「天空の庭」。その上にある、標高700メートルの「千年の丘」からの景観は、しだれ桜が山肌を埋め尽くし、一目千本の眺望が圧巻です。麓の駐車場から「天空の庭」までは、上り坂で約600メートル。歩いて登るか、無料のマイクロバスに乗って行くことになります。

徒歩で登る場合の所要時間は約20分。バスはピストン運行しています。「天空の庭」までは急な坂道が続くので、行きはバスが無難。見ごろは、4月上～下旬頃。

**アクセス** 電車：近鉄榛原（はいばら）駅からタクシーで約40分。  
（桜の時期、高見の郷行きの臨時バスが出ます）  
車：名阪国道 針IC～大宇陀経由 国道166号線沿い～  
（杉谷大橋越えて500m / 駐車場あり）

Page Guide

私の今日この頃 8ページ



健康の維持は体と頭を  
動かし行動する事と  
信じての日々

森野 康一郎 さん (No.3388)

セカンドライフでの健康維持は「積極的に行動する事」と趣味を生かし多くの友人との交流する行動派。あちこちと旅行し、旨いものを食べ、お酒も嗜み、ゴルフを楽しみ、頭の体操と毎週麻雀、美味しい料理作りに料理学校通い、社友会では4つの同好会に参加するなどスケジュール満載。家族や多くの友人に感謝して、コミュニケーションを楽しまれています。

- 事務局からのお知らせ 2ページ
- 同好会活動に参加しよう!! 3ページ  
全同好会の紹介
- 同好会と楽しい仲間たち 4ページ  
「ゴルフ同好会」
- 「ゲートボール同好会」 5ページ
- お勧めします「この商品」 6ページ
- 私の近況短信 / 新入会員の紹介等 7ページ



独り言

逆流生活はじまる



新聞に「人生100年時代」の記事を見る。老人会でも「いきいき百歳体操」を始めている。一方、男の平均寿命80歳、健康寿命72歳とある。私も誕生を迎えると79歳になる。既に健康寿命7年も長く生きていることになる。身体も、頭の方も少しガタが来ているが、どうにか健康生活を送っている。さて、あと何年元気で生きられるか！誰にもわからない。

10年前と比べると、物覚えが悪くなり、覚えてもすぐ忘れる。簡単な事でもパパッと出来ない。身体も、手の動きも悪く、手順を考えた「段取り」も悪く、何をしても、ひと昔前の倍の時間がかかる。わが身にも、ついに「老い」がやって来たと認めざるを得ない。それにも増して悲しいのは、欲しいのに買うものがない。否、買えるものがないことだ。

犬好きの私の手元にいつも愛犬がいた。可愛い子犬をまた欲しいと思うが、犬を最後まで飼ってやれる自信がない。買いたくても買えないのだ。車も買い換えたいが、80歳になれば免許を返せの音が聞こえてくる。とても車を買える状況にない。服も会社時代に買ったものが沢山あって、服もセーターも新しいものを買う気にならないのだ。今は、自分に新しい投資がままならない、逆流生活を送っている。 HKひでと



### シャープ社友会事務局からのお知らせ

コロナ感染症により社友会活動は殆んど中止しており、今回は事業報告ではなく「新聞が読み難い」「テレビが聴こえ難い」「どこに置いたのかすぐ忘れる」など老化現象を少しでも改善できる商品をシャープ製品を中心にご紹介いたします。

#### ★ 腕には時計、目には眼鏡を耳には補聴器を！着用すると日常生活が変わります。

シャープ耳あな型補聴器「メディカルリスニングプラグ」は、ワイヤレスイヤホンスタイルの補聴器です。家族との会話、友人との会話が苦にならなくなり、音のストレスから解放されます。加齢によって聞こえづらくなるのは、あたりまえのこと。ならば、視力を支えるメガネのように、聴く力を支える道具を使うことも、もっともっと、あたりまえになっていいはずだ。

シャープは一般的な補聴器とも集音器ともちがう、あたらしいリスニングツールを作りました。

品名：シャープ・メディカル リスニングプラグ 品番：MH-L1-B



#### ★ プラズマクラスター除菌脱臭機 嫌な臭いから解放、快適な生活空間が生まれます。



品名：シャープ・プラズマクラスター除菌脱臭機 品番：DY-S01

そもそも、脱臭機って何？空気清浄機と何が違うの？空気をキレイにするという目的は同じなのですが、空気清浄機がホコリや花粉、ニオイなど空気の汚れに総合的にアプローチするのに対し、脱臭機はニオイに特化したもの。

さらに、シャープの除菌脱臭機は50,000個/CM<sup>3</sup>のイオンを放出するプラズマクラスターNEXTを搭載しているのでニオイはもちろん、菌にも効果的。8大生活臭(タバコ臭、排せつ物臭、ペット臭、部屋干し衣類の生乾き臭、加齢臭など)に確かな効果があります。

#### ★ 大画面&あんしんフラッシュランプ搭載防犯電話機

あやしい電話に出ないですむ「防犯機能」が設定済み。着信音が鳴る前に警告するので、気づかいうちに迷惑電話を撃退できます。また警告されても電話を切らない相手には、名前を確認する自動メッセージを流すので、相手を確認してから電話に出るか判断できます。

品名：シャープ・デジタルコードレス電話機 品番：JD-AT85C



#### ★ 知りたい単語をなぞるだけ「ペン型スキャナー辞書英語、中国語」



辞書を引っ張り出す必要がなく、知りたいときになぞるだけで意味が分かる快適さを手元にいかがですか。



品名：シャープ・ペン型スキャナー辞書(英語モデル) 品番：BN-NZ2E

#### ★ 音が鳴るから、すぐ見つかる「探し物発見」グッズ

見当たらなくなっても音で知らせるのでイライラしません。キーファインダーや探し物トラッカーの商品名で発売されています。鍵や財布にタグを取り付けておくと10～30m位離れていても検知し音で知らせてくれます。

メーカー：JTD 品番：JTD-1-4



QRコードを読み取りと詳細説明あり



同好会活動への参加は日々の生活に変化ある趣をを与えます。

# 同好会に参加しませんか！

現在、本部には22の同好会があります。ここ2年はコロナの影響で開催できていませんが、間違いなく月2回以上スケジュールが決まるとい事は生活のリズムを作っていると思っています。また、支部にあって本部にはない新しい同好会などを、みなさまのアイデアで創って頂きたいと思ひます。



## 老化防止・生き活きた毎日を「風」俳句同好会

句集も出て、日々知力を磨きます。若手のご参加をお待ちします！入門から常連まで、愉しく作句しよう！



## 写真を楽しむ SS フォトクラブ

月1回デジタルカメラの写真を持ち寄り、先生のご指導を受ける。技術を磨き、楽しみ、且つ親睦を図る。



## 始めませんか！おもしろ書道(書道同好会)

誰でも始めやすい文化活動である書道を楽しみませんか。年賀状や祝儀袋の書き方まで楽しく学べます。



## あなたが名監督 ビデオ同好会

撮影したビデオ映像を持ち寄り、意見交換、情報交換しながら、相互のスキルアップを図る。



## 下手がいい・下手でいい！ 絵てがみクラブ

季節の花や、旬の野菜・果物、その絵が、その一言がほのぼのと気持ち温まり心のかよう便利になるのです。



## 日進月歩の世界 パソコン同好会

パソコンの操作、利用方法、困った事など教えられたり教えたり、和気あいあいに懇談会形式にて行っております。



## エンピツ一本と紙があればできる……短詩文芸！ そうりゅう会(川柳同好会)

愛好家が集い、楽しく川柳を創作しようという会です。川柳に関心のある人なら誰でも気軽に入会して楽しく語り合えます。



## わいわいガヤガヤ 歩こう会

7～8kmの歩行です。年間のスケジュールに基づき、健康と美容のために歩きます。参加・不参加は自由です。



## ストレス解消と老化防止 詩吟同好会

優れた詩歌の勉強と朗吟で(実は世間話と声出しで)健康増進を図っています。



## 再発見を求めて 歴史探訪の会

歴史に好奇心、歴史には古代～近代まで、色々な伝説や謂れなど現地に出かけて再発見しませんか。



## 絵筆を握って自分の時間を 絵画同好会

毎月1回の例会。絵画に興味のある方大歓迎!! スケッチ旅行あり。年1回の発表展など。



## 手軽でスリリング ゲートボール同好会

初心者が多く練習を主体に、毎週金曜日(8月は休み) 10時半～12時。場所は、八尾冷蔵工場西・北亀井公園です。



## 脳の活性化…ボケ防止に 中国文化研究会(雀友会)

毎月第2火曜日。中国では国家公認のスポーツ。老化防止に最高!スピーディーな判断力で、知力もりもり。



## 気軽に腕試しを ゴルフ同好会

融和協調をモットーに健康・体力増進 定例ゴルフコンペ開催(3,5,7,9,11月)



## 歌い出せば…みんな仲間 SSカラオケ同好会

仲良く歌う健康法、そして楽しい仲間づくり。世代差を埋める歌の友達は元気!!



## 旬の旨い魚を釣ろう 釣り同好会

シーズン毎に釣果を楽しむ、海釣りの楽しさ。期待以上の獲物に大歓声を上げ、祝杯!!



## 気軽に楽しくがモットー 将棋クラブ

将棋は昔から「緑台将棋」という言葉があるように、極めて親しみやすく且つ大衆的なゲームです。



## 石に文字を刻するんです 篆刻同好会

書・絵画に押されている印を見てカッコいいと思いませんか? 自作の印を自分の作品やはがきに押ししてみませんか?



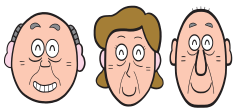
## アイデアの開花 手芸クラブ

楽しい作品作り。お喋りも…楽しんで下さい。 <和裁、洋裁、パッチワーク、ビーズ、その他小物、インテリア!!>



## 社会の絆・優しい心 社会貢献活動

お気軽に参加できる まごころのおすそわけ



# 私と同好会の楽しい仲間たち

個人の同好会との繋がり・楽しさ・面白さを紹介します。



## ゴルフ同好会

結川一男さん  
(No. 5279)



### コロナ禍の中のコンペ

コロナ禍が続いた2021年度、ゴルフ同好会では、大阪府に緊急事態宣言が出された期間、2度の開催中止となりました。

ゴルフコンペでは、最後に表彰式で結果発表をして盛り上がる…というのが一般的な流れですが、感染予防という観点から「長時間室内で一緒に過ごす」「会食」は避け、表彰式なしのコンペにしました。

プレーが終わった段階で結果を確認し、自由解散ができるので、参加者にも負担なく、ゴルフコンペを楽しんでいただけたと思います。

- ・150回 3月26日 天野山CC 参加者30名
- ・オープンコンペ 4月19日 シプレ 参加者19名
- ・151回 5月28日 聖丘CC 中止
- ・152回 7月30日 春日台CC 参加者26名
- ・153回 9月24日 春日台CC 中止
- ・154回 11月26日 聖丘CC 参加者28名



表彰式なしの会食風景

又、150回の記念大会では、個人の名前入りストラップを作成し全員に配布致しました。



裏面に個人名



### 2021年度 各回の優勝者

150回 優勝者  
榎本吉正氏



152回 優勝者  
宿利英俊氏



オープンコンペ 優勝者  
田中豊基氏



154回 優勝者  
黒木義信氏



### 生涯スポーツのゴルフ

長寿社会を迎えて、生涯スポーツと言われるゴルフは、適度に歩く有酸素運動、適度に考え、スコアを数える。パートナーと会話し脳の活性化につながる等、認知症予防にも効果があると言われていています。シニアになっても楽しめるという点で、生涯取り組むに値するスポーツと言えそうです。

又、他者と接触する機会が少なく、社会的距離を保ちやすいアウトドアスポーツであるゴルフは、新型コロナウイルス感染症の感染リスクが低いと考えられるスポーツです。健康寿命を延ばす最適な運動です。

現在ゴルフ同好会のコンペ参加者の平均年齢は76才です。皆さん元気でプレーを続けておられます。



### 新規入会募集中

ゴルフ同好会の活動は年々参加者が減少傾向にあります。他のグループでゴルフを楽しんでおられる方、これからゴルフを始めようとしている方、是非一緒にゴルフ生活を楽しみませんか？新規会員を募集しています。

2022年4月18日にオープンコンペを開催しますので是非体験参加下さい。

# 同好会活動に参加して生活に変化を付けては如何ですか・・・

いつでも体験見学ができますので、社友会事務局までお問い合わせください。TEL 06 - 6794 - 8850



## ゲートボール同好会



蘆 靖史さん  
(No. 2613)

### ● ゲートボール同好会に入って

ゲートボール同好会に入会したのは、6年ほど前に、社友会の懇談会後に先輩から、ゲートボールと一緒に、と勧められ、「ゴルフより簡単やろ」と入会しましたが、・・・意外に苦戦しております。

例会の開催は毎週、「天候が晴れで穏やかな」金曜日です。ゲームは少人数で全員がマスクを着用し、コロナ対策には十分に注意するのが常識です。



### ● 私事ですが .....

現役35年終了後、地域の住民として地区の民生委員を16年程と、現在も町会の役員として、地元のスポーツ大会、バス旅行、神社の子供みこし等のイベント運営の世話役を楽しくしております。

20年ほど前に蘆家に養子に入り、名字が和田から今のハギに変わりましたが、今でも和田とよく呼ばれます。違和感はありません。

### ● ゲームのルールは簡単です

3つのゲートをくぐり、センターのポールに当れば上がりです。チームの勝ち負けは、点数合計で決まり、多少の駆け引きが存在いたします。

参加費用は毎回100円です。同好会への入会金はいりません。誰でも即プレーが出来ます。



同好会へ  
お入りください



普通に歩ければ、ゲートボールを楽しめます。用具も無しで参加できます。皆様の参加を、お待ちしております。



社友会の皆様へ **特選品** のご案内 臨場感あふれる8Kテレビが登場!



エックスレッド

XLED高画質技術と包み込むサウンドが実現する **新・感動体験**

# AQUOS XLED



シャープ 8Kテレビ 8Kチューナー/4Kチューナー内蔵

**85v型 8T-C85DX1**

シャープ 8Kテレビ 8Kチューナー/4Kチューナー内蔵

**75v型 8T-C75DX1**

シャープ 8Kテレビ 8Kチューナー/4Kチューナー内蔵

**65v型 8T-C65DX1**

次世代の XLED 高画質技術が、明るい部屋でも驚異的な高輝度と、  
高コントラスト・高色域を実現。

圧倒的な解像度でリアルさを表現  
**8K パネル搭載**

約 3,300 万画素の圧倒的な情報量で描くことで、よりリアルにお楽しみいただけます。



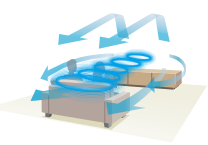
映り込みを抑えながら、広視野角を実現  
**低反射広視野角「N-Wide パネル」**

パネル表面に、低反射コートによる映り込み抑制と広視野角性能を両立する素材を採用。斜めから見ても高コントラストの鮮明な映像を実現し、設置場所がより自在に。



サイド&ハイトスピーカーが映像と音の一体感を実現  
アラウンドスピーカーシステム **「AROUND SPEAKER SYSTEM PLUS」**

映像を音で包み込むように画面の上下左右にスピーカーを配置し、本体 2.6 cm<sup>※1</sup>の薄さに8つの高出力スピーカーを搭載。上下のミッドレンジ、左右のツイーターと2つのサブウーハーにより広がり感のある音を実現。



Android TV™ にすべておまかせ。

40 万本以上の映画や番組にアクセスしたり、写真を映したり、音楽を聞いたり、いろいろなことができます

androidtv



ハイビジョン映像を高精細化する  
**「8K 超解像アップコンバート」**

地上デジタルや4K放送、ブルーレイディスク、ネット動画など、様々な映像から精細感やリアリティ、輝きを復元し、約 3,300 万画素へ 8K 超解像アップコンバートします。

高画質: N-Wide パネル, Medalist Z2X, Rich Color Quantum Dot, アクティブ mini LED 発光, フラア フライトス, HDR <sup>※2</sup>, Dolby VISION, ARSS+ AROUND SPEAKER SYSTEM, eilex PRISM, VIR, Dolby AUDIO

機能: COCORO+, 8K x1, 4K x2, 4K x2, 100% x3, 100% x3, 100% x3, HDMI®, eGUIDE®, ACCESS®, NetFront®, DigiOn®, DM DIXIM

※1 凸部含めた厚さは3.1cmです。  
※2 「HDR10」「Dolby Vision®」、「HLG」の規格に対応。入力1、2でUltra HD ブルーレイディスクをHDR映像で視聴する場合には、設定メニュー内の「HDMI対応信号モード」を「フルモード」に設定してください。

— 詳しくは、カタログまたはホームページの商品情報をご確認下さい。 —

### 私の近況短信



あの人は今・・・会員の皆様からお寄せ頂いた個人の近況をご紹介します。  
(メールでの近況短信は随時受付中。投稿をお待ちしております。)

#### 木村隆雄さん(6415)

昨年11月に古希を迎えました。退職後は近くの車のディーラーで健康維持の為、週3日のアルバイトをしながら地域のシニア会で卓球・グランドゴルフ・コグニサイズ・ジャズ鑑賞や春秋の行楽・子供の見守り等に参加しています。

月1回のOB会はコロナの為、現在は自粛中。コロナの一日も早い収束を願っています。

#### 渡辺政彦さん(5591)

定年退職から10年間、遠方にある実家の山、畑の草刈りと道路整備に毎月4～5日間、通い続けています。

又、杉の間伐も時々行い結構な力仕事で筋肉痛になりますが、温泉でゆっくりと疲れを癒し、自宅では猫に癒されています。

#### 浜田 浩さん(5593)

定年退職後 早や10年、念願の大型バイクでのツーリング、学生時代の友人と旧交を温めたり「ばあば」と旅行やスーパが冷めない距離に住んでいる二人の孫の相手をして日々楽しく過ごしています。



#### 山内康司さん(6370)

退職後6年、コロナ禍で旅行や飲み会にも行けなくなり、昨今は近隣の寺社仏閣巡りやハイキング、庭いじりを楽しんでいます。親が高齢の為、両実家の清掃・草刈り・墓参りを兼ねた健康維持にも努めています。

#### 田中厚夫さん(3670)

週3回程のテニスが一週間の生活リズムになっています。時間をかけた練習と工夫で何とか鋭いショットをものにできた時が大きな喜びです。旧友達と歴史や科学などを調べたり議論をするのも刺激となっています。

#### 堀田正国さん(3110)

後期高齢者になった昨今、日々実行していることは自転車はゆっくり、歩行は速く、低い所からでも飛び降りない。パソコンで作文しても書くのは手書き。面倒と思うことを敢えて行う。以上 高齢者の心得としています。

#### 伊東郁男さん(4461)

62歳で定年退職、12年間の経営コンサルタントも2021年3月で終了。仕事がなくなり『今日行く(教育)所がなく、今日用(教養)もない生活』になるか?と困った。

色々 考え、午前中は英語・スペイン語を学び、午後は歴史小説を読むことにした。夕方は近くを散歩し、月1回は昔の仕事仲間との懇親会日程も組んだ。今では『教育や教養のある生活』で一日が埋まっている。



#### 川那辺 均さん(5910)

定年退職して早や9年が経過しました。私は特に運動等は何もしていませんが近くの農家の方の指導のもと家庭菜園にハマっています。四季折々の野菜を栽培し、美味しく食べています。これからも野菜作りに励みます。



#### 中畑元行さん(5350)

三年前の3月に脳梗塞を起こし、右片麻痺となり半年入院してリハビリを行いました。退院しましたが右手右足は不自由が残りました。子供の頃から草花を育てるのが好きで家の南側にささやかな菜園を設け野菜作りに挑戦中です。



### 社友会 新入会員

2021/12～2022/1



同好会へどうぞ

所属	会員番号	お名前	所属	会員番号	お名前	所属	会員番号	お名前
九州	7157	富澤 悦子	7163	中部	鳥羽 修	本部	7169	天野 慎一
広島	7158	大森 基司	7164	東	伊藤 正典	本部	7170	木下 和博
東北	7159	荒井 直彦	7165	東	八田 康志	本部	7171	真野 浩
東	7160	山崎 博史	7166	東	山本 明彦	本部	7172	赤松 秀明
東	7161	西崎 義信	7167	東	村石 豊成			
本部	7162	西川 雅章	7168	東	福嶋 幸男			

### 編集室から

#### 緊張と弛緩の使い分け

♣ 久しぶりに家族が集い新年を迎えたのも束の間、再びオミクロン株が襲来し行動制限が掛かりました。◆過去の「非日常」が「日常」となり「当たり前」となった現在“生き抜く為に息抜きが必要”と云われます。

♥未だ先の見えない状況が続きますが我々社友会には愚痴や自慢話・各種相談に応じて頂ける仲間がいます。

♠コロナ禍で活動制限はあるもののWebで会員同士が繋がっている同好会(3頁参照)も数多くあります。詳しくは社友会事務局にお問い合わせ下さい。

(I.R)

事務局メールアドレス：shayuhmb@kcn.jp

TEL 06(6794)8850

### ご冥福をお祈りします

2021/12～2022/1月

\*届出の遅れた方



所属	会員番号	お名前	享年	ご逝去日
東北	5163	池内 末廣 *	70	2021年 7月10日
本部	1975	幹 敏郎 *	80	2021年 8月 5日
本部	1738	岡橋 義博 *	81	2021年11月25日
中部	2801	平馬 正夫	78	2021年12月 6日
栃木	4149	鈴木 幸雄	73	2021年12月 8日
広島	6910	藤原 清高	80	2021年12月17日
広島	5839	加納 康治	71	2021年12月23日
本部	3246	糸川 眞一	76	2021年12月25日
本部	993	綿谷 文男	84	2021年12月27日
東京	2682	若林 義弘	78	2022年 1月 2日
本部	1479	神田 和一	82	2022年 1月 8日

### 私の今日の頃



## 健康の維持は 体と頭を動かし 行動する事と 信じての日々

森野 康一郎さん (No. 3388)

若い頃は余り考えなかった「健康を維持する」と云う事を考える様になり、また終活についても考える事が多くなってきた。そして高齢化が進んで来ているのだらうと実感する昨今。取り分け健康維持には積極的に行動する事が大切と思ひ、趣味を生かし友人との交流を楽しみ、孫と遊ぶ今日この頃です。

### 気ままで楽観的な健康法

私は入社後、国内と海外での勤務生活が半々だった。特に海外では言葉や人種の壁に苦勞もしたがそれなりに必死に働いたと思ふ。業務の激しさに押しつぶされるのではと思ひ20年間ヘビースモーカーだったタバコを45歳の時にスパッと止めた。退職後16年になるが、あちこち旅行し、旨いものを食べ、御酒も嗜み、麻雀もし、ゴルフもして、料理学校へも行たり、社友会の活動にも参加して、自分でも忙しいと思うぐらい動き回り、勝手気ままに多くの方々と楽しくコミュニケーションして楽観的な日々を過ごしております。

### 好きなゴルフを楽しむ



何でもやりたがりの私は、登山・ヨット・サッカー・野球・テニスと色々やりましたが、今尚続いているのはゴルフだけです。その魅力は「思うように上手くならないからだ」と思ふ。動かない球を遠くへ飛ばし穴へ入れる実に単純なものなのに難しい。

やる度に飛ぶ方向と距離が違う。これは私が下手だからと分かっている、その打つ球が、時には真っ直ぐに青い空に吸い込まれるように目標に向かって飛んだり、遠い所から打つパットが上手い具合にスウーッと穴に吸い込まれる事があるから止められないのです。

ゴルフには実力・年齢差を均等化して一定の基準を保つハンディキャップがあり下手も上手いも、歳をとり幾つになっても皆が平等に競技出来て楽しめる。

事実、御一緒させて頂いているメンバーの中には90歳を超えた方もおられ、毎回楽しく元気にプレーされている。その勇姿には感動を覚え『よし! 下手な私でも90歳を目標に楽しく多くの皆様と共に元気にゴルフをやりたいものだ』と力を頂いています。



### 頭の体操で麻雀を楽しむ

麻雀と言うものは、タバコの煙がもうもうの雀荘で男4人が雀卓を囲んで実に不健康な遊びである。と言うのはもう昔の話、今はタバコの吸える雀荘は少なく女性も楽しんでおり、指先の運動、ツキや勘だけではない統計・確率と言う脳のトレーニングと、老化防止としての「健康麻雀」として楽しんでおられる方が多いのです。

社友会の中国文化研究会でも50~60名の方が、月に一度集い勿論麻雀も楽しむのですが、色々と言話を楽しんだりお互いの健康状態を確認したりとコミュニケーションの場として「健康麻雀」を楽しんでいます。

月一回の麻雀では物足りず、毎週一度は集まる麻雀大好きな現役時代の頃よりの雀友が遊んでくれるのも実に嬉しい事です。これからもボケ防止の為「健康麻雀」を元気に続けていきたいと思ひます。

### 料理学校に通い美味しい料理作りに挑戦

退職後は会社へ行く必要もなくなり家事を分担した。洗濯物は干す役と取り入れ役、料理は作る役と食器洗いの役、朝食は女房が作り私が食器を洗う、夕食はその逆。そんな訳で私は旨い料理を作ろうと退職後直ぐに料理学校へ通い始めた。

学んだ一番は旨いものを作るのは勿論ですが、料理が科学である事や同僚との語らいと料理作りがボケ防止に大いに役立つ事です。

料理を作るには何を食べるか考え、食材を買い出し、それを分量通り準備し、レシピ通りの調味料と時間で調理し食後は食器を元へ戻すと言う一連の動作。

これからはちゃんと食器棚に食器が戻せるところまで完結出来るように楽しく料理学校へ通い続けます。



### 感謝の日々、そしてこれから

退職後16年間、大病を患う事もなく生活を送れている事は、色々な楽しい活動に誘って頂ける素晴らしい友人皆様方のお陰であると心より感謝しています。

神仏そして元気な体に生んでくれた両親、そして女房や家族に感謝するばかりです。

これからも、健康を維持する為積極的に友人の皆様と共に楽しく行動出来ることを課題としたい!