



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：藤田宏祐さん

ぶらり出かけよう! 古都のオアシス 京都府立植物園

京都盆地の北西に位置する京都府立植物園は、約100年の歴史を刻みます。24万㎡(東京ドーム5個分)の敷地に1万2000種、12万本の植物が茂り、20エリアで四季の花々が見られます。

新緑の頃には、洋風庭園のバラや西洋シャクナゲ、ツツジ、250種3000株の花しょうぶ園やあじさい園等が見頃です。2万5000本の熱帯植物が茂る観覧温室もあります。1万5000㎡の芝生広場もファミリーに大人気。

ここがザワついた時、疲れた時、いつでも誰でも癒される古都のオアシスです。

- アクセス
- ・電車：京都地下鉄烏丸線 北山駅3番出口すぐ
 - ・車：名神高速 京都南ICまたは京都東ICから北山方面へ約30分
 - *駐車場は150台駐車可
 - *入園料は200円/温室は別途200円

Page Guide

私の今日この頃

8ページ



一人暮らしで家事全般をこなし友との交流を楽しむ日々

大澤末之さん (No.2345)

一人暮らしで朝から家事をこなし、スポーツジム・整骨院に通う日課。それに加えて土日のテレビ販売のバイト日を除き多くの人との交流です。人と会話して絶えず笑いのある生活が大事と考えて、飲み友・雀友・ゴルフ友・ジム友・学友・社友等々、スケジュール満載の様です。また健康管理には万全を期して「子供孝行」を目指し、充実した生活を送られています。

- 事務局からのお知らせ 2ページ
- 脳を鍛えて若返りを! 脳トレクイズ 3ページ
- 「篆刻と私」 篆刻同好会 北田秀人さん 4ページ
- 「パソコンと私」 パソコン同好会 山崎孝さん 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

なんと理不尽な!



こんな理不尽なことがあっていいのか!これは、ロシアがウクライナを攻撃しているテレビのニュースを見ていた時のことだ。ウクライナの市民が、女性・子供が無差別の砲弾を受けている。子供を亡くして泣き崩れる母親、これ程、理不尽な出来事は見たことがない。こんなことをしておきながら、ロシアの外相は「ウクライナに攻撃などしていない」と、世界中の記者を相手に言い放つ理不尽さ。呆れてものが言えない。

増して、原発研究所への攻撃、病院への爆撃、理不尽の何物でもない。主に女性、子供を中心とした戦争難民は250万人とも300万人とも。みんな恐怖と飢えと寒さに耐え忍んでいる。これが21世紀のいま起きている現実だ。これ程理不尽な光景は見たことがない。悲しくて涙も出ない。

理不尽とは、道理に合わない事、物事の筋が通らない事。解りやすく言えば、「無茶苦茶なこと」を言う。福島原発事故で強制避難させられた人々。11年たった今も故郷に帰れず避難生活を続けている。原発はクリーンで安全と、電力会社も政府もアピールしてきたではないか。町も家もそのまま残っているのに、帰りたくても帰れない人々。この理不尽さに詫げる血の通った保障が求められる。

HK ひでと



シャープ社友会 事務局からのお知らせ



★ふるさと納税でシャープ製品をゲットできます！

ふるさと納税とは、応援したい自治体へ寄附をする仕組みのことです。寄附をすると、寄附金の使い道を選べ、地域に貢献することができます。さらに、地域の特産物が寄附の返礼品として貰え、寄附金が税金から控除される制度です。

シャープと関係の深い大阪府八尾市と三重県多気町では以下のシャープ製品を寄付の返礼品として採用頂いていますのでご紹介します。

■大阪府八尾市の返礼品の一例

ふるなび 八尾市

検索



八尾市の返礼品の詳細

★ SHARP カラー電子辞書 PW-A1-W (ホワイト系)



寄附金額：100,000 円
<知識が広がる、感動が残せる>
<大きな文字がわかりやすい、使いやすい>
<教養豊かな生活に役立つ多彩なコンテンツ>

★ SHARP プラズマクラスタードライヤー B-NP9-V



(パープル系コズミックパープル、キャメルピンク系もあります)
寄附金額：70,000 円
<たっぷりの風で美髪ドライ>
<キレイを叶えるモード>
<ヘアカラー長持ち、プラズマクラスター的美髪効果>

★ SHARP ヘルシオ ホットクック KN-HW10G-W (ホワイト系)



寄附金額：100,000 円
<加熱の進行に合わせた、かきまぜ>
<水なしで、食材のおいしさと栄養をまるごと活かす>
<W センサーで絶妙な火加減に調整>

★ SHARP ヘルシオ グリエ AX-GR2-W (ホワイト系、レッド系もあります)



寄附金額：100,000 円
<たっぷりの過熱水蒸気で、“中もっちり・外こんがり”の極上トーストに！>
たっぷりの過熱水蒸気を使って、食パンに水分を与えながら表面をすばやく焼き上げ。常温でも冷凍でも、中はもっちり、外はこんがりのトーストが手軽に味わえます。

■三重県多気町の返礼品の一例

ふるなび 三重県多気町

検索



三重県多気町の返礼品の詳細

★ SH-01 シャープ製 不織布 マスク



ふつう サイズ 30 枚入
シャープ 飛沫 対策 日用品 国産
寄附金額：5,500 円

★ SH-07 シャープ製 不織布 マスク 「シャープ クリスタル マスク」



抗菌 タイプ 個包装 15 枚入
飛沫 対策 日用品 日本製 立体
寄附金額：6,600 円

★ SH-02 シャープ製 不織布 マスク



ふつう サイズ 30 枚入
シャープ 飛沫 対策 日用品 国産
寄附金額：33,000 円



ふるなび



さとふる

●ふるさと納税返礼品紹介ホームページ
「ふるなび」や「さとふる」に納税の仕組みの説明があります。



クイズで楽しく脳の活性化! 認知機能に若返りを!

脳の機能は加齢とともに低下しますが、毎日積極的に脳を使う習慣をつけることによって、脳の機能の低下を防ぐことができます。皆さんも脳のトレーニングで日頃から脳を活性化し、認知機能の低下を予防しましょう。

ナンプレ

1. あいているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。
2. タテ列(9列あります)、ヨコ列(9列あります)、太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つあります)のどれにも1から9までの数字が1つずつ入ります。

4	7				5	6		3
5	3			4		9		2
		9		1				8
			1	5	9		8	
	9	3				2	5	
	4		2	3	7			
6				9		4		
3		4		7			6	9
9		2	8				3	1

漢字とんちクイズ

- デザインされた漢字をヒントに、とんち問題ですので頭を柔らかく熟語を作って下さい。下のマスの数が熟語の文字数です。A~Cに入る漢字でできる3文字熟語は、何でしょうか。 *ダスキンヘルスレントHPより引用

二つの字が半分	あ! 人がいない	二つの字の位置
𠂇	𠂇	𠂇

□	□	A	□	□	B	□	□	C	□	□
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

答

A	B	C
---	---	---



クロスワード

タテとヨコのヒントからマス目をうめ、クロスワードを完成させてください。A~Fの文字を順に並べてできる言葉は何でしょうか?

1	2	3		4		5
6				7	8	
			C		E	
9			10			
11		12			13	14
		C				A
		15		16		
17			F			
				18	19	
		20			21	
			D			

答

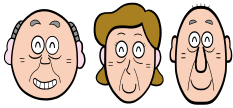
A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---

タテのヒント

1. 水泳、自転車、ランニングで競う鉄人レース
2. 才知や徳のある、すぐれた人
3. 門前〇〇を為す
4. 畳表になる植物といえば?
5. 噛んだ後は紙に包んで捨てよう
8. 物が見にくく、目が疲れる。二重に見えたりもする
10. 〇〇〇無援だが、負けないぞ
12. 同類の動物が互いに食い合う
14. 赤ちゃんはこれの中ですやすや
16. その道の、玄人です
19. 〇〇の筈のように乱立

ヨコのヒント

1. 札幌の名所といえばここ
6. お昼の12時だ。今日は何にしようか
7. 重さの単位ですね
9. 同じ状態を保ち続ける。〇〇費がかかるなあ
10. 新参の反対は?
11. 輪になった紐で、いろんな形を作るよ
13. 〇〇に交われば、赤くなる
15. 床をふく清掃用具ですね
17. ゴルフでパー5のホールは〇〇〇ホールと言う
18. 殿中、松の〇〇〇で刃傷事件が!?
20. 英語で書くとpond
21. アフタヌーンです



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。



篆刻と私

北田秀人さん
(No. 4545)

篆刻は奥が深い!

●篆刻との出会い

昔から書道に関心があって、社友会の書道同好会に入っている。作品を展示会に出展することになるが、押印する「印」がない。仕方なく篆刻印をお店に注文する。わずか2センチ角の印が、一万円以上もした。

書には、落款印(姓名印・雅号印)、引首印・押脚印などがあり、作品によって「印」の大きさも変わる。欲しい「印」を全て作るとなれば、結構な費用がかかる。この為、しばらくは一つの印を我慢し使っていた。

2014年、当時本社総務で筆耕の仕事がされていた中田先生(故人)の肝いりで、社友会に篆刻同好会が出来る。初心者が多く、会員15名でスタート。

初めは、8ミリの印刀一本を購入。先生から手取り足取りのご指導を頂く。私の篆刻はここから始まった。



●篆刻の魅力

篆刻はやればやるほど奥が深い。いくら手を加えてもこれで終わりというところがない。中田先生が篆刻についてこんなことを言われている。「篆刻はたとえ1cm角の小さな石であっても、それを印に仕上げる者にとっては、時には広大な平野であり、そこには春の陽光が輝いたり、荒波が押し寄せたり、暴風が吹き荒れていたりします。それを克服し得た時の達成感は一としおのものです。」と。

先生の境地にはとてもいきませんが、何となく言われていることがわかるような気がします。篆刻の魅力は何ととっても、無心になれることです。印箋に上手く押印できた時の満足感はまた格別です。



●道具の手入れ

大工さんはノミやカンナを毎日手入れしています。篆刻も同じで、特に印刀、印材(石)、印泥の手入れが欠かせません。印刀は砥石で丁寧に磨きます。刃こぼれや刃が歪んでいてはきれいな字は彫れません。印材は600番のヤスリで円を描くように研磨します。印泥はヘラでよくこね、丸い形に整えて使います。こうした手入れの良し悪しが、篆刻の出来を左右します。道具の手入れの技も、篆刻技術のひとつと言えます。



●篆刻やってみませんか

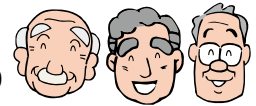
しばらくコロナで同好会活動は休止状態ですが、代表の奥村さんから頂く課題に取り組んでいます。日頃は個性豊かな仲間が集まり、篆刻を楽しんでいます。

面白いことに、篆刻の仕上がりは性格によっても変わります。やるほどに面白くなっていく篆刻です。皆さんも篆刻始めてみませんか。ご入会をお待ちしています。申し込みは、社友会事務局へどうぞ。



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



パソコンと私

山崎 孝さん
(No. 3252)



自作パソコンの製作履歴とバイブル



1 パソコンとの出会い

パソコンに興味を持ったのは、1995年11月にWindows95が発売されたからである。仕事でOffice等の理解が必要となった為で、何と便利な道具があるものだと感じた。

初めてのパソコンはシャープのメビウスノート、高価で購入した。その後、Windowsは98、2000、ME、XP、Vista、7、8、10を経て現在Windows 11となり、パソコンの性能も格段に向上した。

パソコンは今や、仕事のみならず日常生活でも欠かせないものとなった。



我が家の自作のパソコン



2 パソコンの自作

パソコンに慣れるに従い既製品では物足りなくなり、2003年ごろ自作してみようと考えた。

自作の本や会社のパソコン好きから教えて貰いながら製作、多い時で年8台ぐらい作った。最近は年1台程だが、今迄40台程作った。

今でも年1回発行の「PC自作の鉄則」を定期購入し研鑽している。

最近、Intelの12世代CPU Core i5を購入して、高速、大容量のデスクトップパソコンを製作した。

後期高齢者となり、マザーボードの印刷文字が見えにくく作業が手間取るようになった。



3 パソコン同好会活動

2006年社友会のパソコン同好会に入会。入会当時、会員は45名位で例会も盛況であった。

その後、入会者の減少、会員の高齢化で現在23名と半分になった。2015年ごろ世話人に推薦され現在まで続けている。

例会当日は午前中パソコンに関する意見交換、午後は例会を開催、わいわいがやがや楽しくやっている。

この2年間コロナ禍で社友会室での例会が出来ず、Zoomによるオンライン会議を月2回実施し、何とか活動している。早くコロナが収束して正常な活動に戻りたいものだ。



Zoomによるオンライン会議



4 スマホの活用

スマホはパソコンを小型にしたもので、日常生活で欠かせないものになった。

高齢者には、操作が難しく電話、メール、インターネットのみで使う人が多数だがそれだけではもったいないと思っている。スマホもパソコンと同様に使いこなせば非常に便利な道具である。

皆さんもパソコンとスマホを十分使いこなして、これからの人生を楽しく過ごしましょう!!!

社友会の
皆様へ

特選品のご案内

使い方広がる
シャープの扇風機



快適な空間づくりに 一年、ずっと活躍

100million
Plasmacluster
On
信頼と実績を
重ねて **1億台** ※1
Plasmacluster **7000** ※2

使い方が広がる。



涼む



消臭



換気



循環

壁掛扇

ACモーター

プラスマクラスター
適用床面積の目安
約10畳※3

おやすみモード

切タイマー

本体にすっきり収まるリモコン付き

プラスマクラスター壁掛扇風機
PJ-P3AK
-W(ホワイト系)



ハイポジション・リビングファン

リビングファン

3Dファン

コードレスタイプ

スタンダードタイプ

シンプル機能の
使いやすい扇風機

サーキュレーターとしても使える、
上下・左右に首を振る3Dターン



リモコン
【ホルダー
付き】



リモコン
【ホルダー
付き】



リモコン
【ホルダー
付き】



リモコン
【ホルダー
付き】



リモコン
【ホルダー
付き】

DCモーター

DCモーター

ACモーター

DCモーター

DCモーター

プラスマクラスター
適用床面積の目安
約12畳※3

プラスマクラスター
適用床面積の目安
約10畳※3

プラスマクラスター
適用床面積の目安
約10畳※3

プラスマクラスター
適用床面積の目安
約12畳※3

プラスマクラスター
適用床面積の目安
約10畳※3

トリプル・ネイチャーウイング

ネイチャーウイング

チャイルドロック

ハイブリッド・ネイチャーウイング

ネイチャーウイング

風量33段階切替

風量32段階切替

入/切タイマー

コードレスモード※4

組立て済

センサー運転

パワフルモード

室温表示

●高温・高湿みはり

フットライト

組立て済

プラスマクラスター扇風機

PJ-P3DG
-W(ホワイト系)

プラスマクラスター扇風機

PJ-P3DS
-W(ホワイト系)

プラスマクラスター扇風機

PJ-P3AS
-W(ホワイト系)

プラスマクラスター扇風機

PJ-P2DBG
-C(ベージュ系)

プラスマクラスター扇風機

PJ-P2DS
-W(ホワイト系)/-T(ブラウン系)

※1 2000年10月～2021年10月末のシャーププラスマクラスター搭載商品及びプラスマクラスターイオン発生デバイスの国内・海外出荷台数合計。

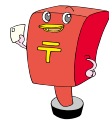
※2 当技術マークの数字は、商品を壁際に置いて(PJ-P3AKは壁掛け設置)、「風量最大」運転時にプラスマクラスター適用床面積の部屋中央(床上1.2m)で測定した1cm³当たりのイオン個数の目安です。

※3 商品を壁際に置いて(PJ-P3AKは壁掛け設置)、「風量最大」運転時に部屋中央(床上1.2m)で7,000個/cm³のイオンが測定できる床面積の目安です。

※4 コードレスモード「入」時は、運転を停止していても、リモコン操作を受信するために少しずつ充電を放電します。運転停止中は、コードレスモード「切」に設定することで充電の放電を抑えることができます。

— 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。)

宮脇直人さん (2740)

自主定年まで社友会の会社側窓口をさせて頂きました。昨春からボケ防止のため堺美術協会写真部門を代表して執行役員に。写真の腕が鈍らない様に身近な木草花を撮り定期的にフェイスブックに掲載しています。

玉尾洋一さん (5667)

ボランティアガイドで奈良公園周辺の古刹や古墳を巡り歴史文化と植物の説明をしています。子供と一緒に楽しむコースもあります。お客さんの笑顔を原動力に頑張っています。ご興味のある方は「ならなぎ」で検索下さい。

吉岡正實さん (3721)

今年2月に喜寿を迎えましたがNPOでの地域貢献や週2回ほどのテニス等で元気に過ごしています。

とにかく健康第一で夕方の散歩や頭の体操(建国の歴史や大東亜戦争の真実等の勉強)でボケ防止に努めています。

藤田隆司さん (5749)

今年2月に古希を迎えました。数年前から西国五番札所の葛井寺で月に10日程度、御朱印を書く仕事をしています。日頃、コロナ禍で思うようには出来ませんがゴルフ、神社仏閣巡り、ハイキングなどを楽しんでいます。



田村進さん (3151)

今年、喜寿を迎えました。定年後は映画・ドラマで定番の女房と二人で4WDに乗って旅行をと思っていたのですが、ほんの数ヶ所。それもバスツアーで終わり。今は午前中、ほぼ毎日近くのゴルフ練習場へ遊びに行っています。

中田功さん (3190)

喜寿を迎えました。地域の少女ソフトボールチームの指導を毎月行っており、昨年来奈良県大会で優勝を続け、春夏連続の全国大会に導きました。孫の世代と運動することで子供達から元気と若さを貰っています。

井上幸弘さん (3152)

高校生の頃、F E N で聞いたアメリカのポップスをピアノで弾けるように退職後からピアノを始めて一人で悦に入っています。コロナ禍で外出を控えておりますが、早く世界が行き来出来るよう願っております。

鍵田伸一さん (2912)

コロナ禍が続く、歩こう会や、趣味で続けている仏像彫刻も未だに延期となっています。昨年の4月、後腹膜線維症を発症し現在も治療中ですが、毎日の散歩で季節の変化を教えてくれる木々や花等を楽しんでいます。

岡本宏史さん (3402)

退職後、頼まれた会社を今も続けながら、最近は友人やOB仲間とのゴルフ、夫婦で温泉旅行等で埋まる予定表に、診察や検査が目立つのも「喜寿」相応。今なお改善・上達を目指す対象と健康に恵まれた日々感謝しきりの昨今です。

脳トレクイズ答え

1	3	7	4	7	9	8	5	6
6	9	8	8	7	3	1	4	5
5	2	1	4	1	6	8	7	9
9	6	1	7	3	2	3	5	8
7	5	2	9	8	4	3	3	1
4	8	3	6	5	1	9	2	7
8	4	5	3	1	7	2	6	9
2	7	2	6	8	4	9	1	6
3	1	5	6	2	7	8	4	7

興 Y 未

三 4 4 4 4 4

後 機 興 西

4 4 4 4 4 4 4 4 4 4

誰 Y 誰

4 4 4 4 4 4 4 4 4 4

三 未 三 未

4 4 4 4 4 4 4 4 4 4

社友会 新入会員



同好会へどうぞ

2022/2 ~ 2022/3月

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
東京	7173	林 雅彦	本部	7176	坂本 敦	東京	7179	高橋 幸雄
本部	7174	富林 達実	本部	7177	橋本 浩文	広島	7180	大原 清志
本部	7175	岩本 国人	本部	7178	松本 繁			

ご冥福をお祈りします

2022/2 ~ 2022/3月

*届出の遅れた方

所属	会員番号	お名前	享年	ご逝去日
広島	1653	藤田 喜弘 *	80	2020年12月12日
本部	3754	笠井 喜代次 *	74	2021年 5月28日
広島	2126	奥村 昌弘 *	79	2021年 8月23日
本部	6358	油井 勇飛 *	66	2021年10月 1日
本部	2885	堂田 幸男	78	2022年 1月19日
本部	6312	太田 秀三	67	2022年 1月21日
本部	6921	安藤 廣一	73	2022年 1月22日
本部	4029	石津 岩夫	74	2022年 2月 2日
本部	1594	多田 武範	82	2022年 2月 9日
東京	2253	宮澤 和夫	90	2022年 2月20日
東京	2758	稲富 瞭一	81	2022年 3月 5日
本部	762	森 一男	86	2022年 3月 9日
中部	2926	野竹 進	78	2022年 3月26日

編集室から

♣今年、国連の関係機関が発表した世界幸福度ランキングではトップはフィンランド、2位にはデンマークがつづく。日本は54位であり先進国では最低レベルであった。

◆そんなに不幸な国なのだろうか？幸福を測るのは難しい。「日本は欧米に比べ自己評価が低く、あまり神経質になる必要はない」との専門家の意見もある。

♥一方、ロシア軍の侵攻が続くウクライナでは幸福度どころか日々、生か！死か！の恐怖に晒されている。同じ人間として、この暴挙を止められない事が情けない限りだ。

♠戦争という狂気の行為と非人間性を正すべくロシア文学の名作をイジって申し上げたい。“罪には罰を”そして“戦争より平和”だよと。(I.R)

事務局メールアドレス：shayuhmb@kcn.jp

TEL 06(6794)8850

私の今日の頃

一人暮らしで
家事全般をこなし
友との
交流を楽しむ日々

大澤末之さん (No. 2345)

今年でシャープを卒業して7月で20年の節目で80歳になります。卒業後、ある人の紹介で東京の森田電工という季節家電メーカーに入社し、営業担当として7年間単身赴任で東日本全般を担当しましたが、その後家内の急死で退社しました。暫くして近くの新電機のテレビ販売のバイトを土日のみ依頼され現在10年目になります。

一人暮らしで家事、ジムに整体院通い、友人との交流とやる事が満載の日々を過ごしています。

家事全般をこなしジム通いの日々

家内がある日突然肺ガンの第4ステージを宣告されて急死して早くも14年になります。

その後ずっと一人生活を送っていますが毎日朝は8時過ぎに起床、それからが大変で主婦業でバタバタ!!

朝食はご飯とアツアツの味噌汁に三つ葉、玉子焼きと日野菜の漬物、大根おろし(快便の為に)は定番です。家の周りの掃除、洗濯、自分でも中々頑張ってるなと思います。昔から男一人暮らしは悪いイメージがあり、私は本来きっちりする性格ではないのですが、いつ来客があっても恥ずかしくない程度に整理には特に気を付けています。

それから近くの整体院でマッサージと電気治療と多少のスクラッチ、昼からスポーツジムのプールで30~40分の歩き、スポーツジムは東京時代から含め20年通っており自分でもよく続いているな~と自負しています。自宅の風呂は年1回入るくらいですからガス栓は止めており、ジムの休みはスーパー銭湯です。夜は惣菜とか一品で多少寂しい感じの一人飲みですが結構アルコールは進みます。

健康寿命を意識しての子供孝行

子供は息子2人と娘2人で、既に家庭を持っています。孫は7人で全て1時間程度のところに住んでいて、年に数回帰省する程度で普通のお爺ちゃんです。出来る限りお世話にならないことが子供孝行と決めています。



社友会旅行にて

健康診断は勿論の事、一寸異常があれば検査するようにしています。ジムの風呂では20年間サウナの後水風呂をいまだに継続しており、お陰様で20年間風邪はひいたことがありません。整体院にも毎日通っていますが良くなることはないですが、日頃の体メンテだと思っています。こんな訳で自治会の老人会から毎年入会を勧誘されていますが未だ老人ではないとお断りしています。

また土日のテレビ販売のバイトですが、デジタル家電は変化が激しく、頭の体操と足腰の運動を兼ねて健康には最高だと思っており最近では仕事というより趣味の延長の感じになっています。

月2~3回のゴルフもまだまだついていけるのは有難いです。



人生100年時代を迎えて

誰もが思うこと「健康状態で長生きしたい」は当たり前ですが、それが難しいのが世の中ではないかと思えます。病気はストレスから来るものと思っていて、私は物事を楽観的に考え、人と会話して絶えず笑いのある生活が大事だと考えています。

好奇心を膨らませて色々な場所に出入りしています。コンサート・映画・落語独演会・旅行・勿論飲み会等、お陰様で長年の営業職で色々と誘って頂ける友人がいて、出来る限り断らないようにしています。

何をするにもドキドキ感とワクワク感が大切だと感じていて、皆さんに「呼んでもらえる間、飲める間が花だよな」と意識して行動しています。

健康寿命について樋口恵子さんの「老いの福袋」というエッセイが出ていて是非必見して頂きたいです。

人生後半戦は友人との交流が財産

長い人生でやはり大事なものは友人との交流ではないかと思えます。学生時代、現役時代、卒業後、近所、と沢山の友人が今の自分の人間形成に大きく関わっていると思えます。コロナ禍の今その交流が遮断されて誰もが経験したことがないこの状況で大変窮屈な日々ではないかと思えます。

特に高齢になればなるほど時間がないので多少の焦りがありますが、有難いことにSNSという近代武器を四苦八苦しながら、何とか交流を継続して過ごせればと感じています。

これからも健康維持に努め、感謝の念を抱きながら歩き続けたいと思っています。