



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：荻田 倫明さん

ぐらり出かけよう! あじさいの歌がきこえる 蜻蛉池公園

蜻蛉池(とんぼ池)公園は、岸和田市中央部の緩やかな丘陵地帯に広がる緑豊かな総合公園。60ha(甲子園球場15個分)の園内には、ユニークな名前の多くのエリアがあります。

四季の花々やテニス・ゲートボール、水辺の散策、大芝生広場でのくつろぎ等、子供から大人まで誰もが楽しめる施設です。

新緑の頃は、ばら園、あじさい園や花木園の藤棚・ツツジ・ハナミズキ等が見頃となります。6月初旬には、約50種8,500株

の色とりどりのあじさいが咲き誇り、訪れる人を魅了します。どこか懐かしく、心癒される憩いのひとときを過ごせる公園です。

あじさい園の見頃は、6月上旬～7月上旬。

アクセス

- ・電車:南海本線「岸和田駅」・JR阪和線「下松駅」どちらの駅からも南海バス 道の駅愛彩ランド行 「蜻蛉池公園前」下車すぐ
 - ・車:府道39号岸和田港塔原線「真上町」交差点(信号なし)を東進、約1.5kmで駐車場。国道170号線道の駅(愛彩ランド)交差点を北進、約0.7kmで駐車場。
- ※有料駐車場(第1～3)あり、計800台収容。

Page Guide

私の今日この頃

8ページ



多くの人との出会いが
思い出と共に宝に!!
八十路を生き抜く力に

北村 彰男 さん (No.2102)

定年3日後、南の島フィジーに行き、ポリネシアダンス・シュノーケリング・パラセーリング等を楽しんだのがご夫婦の旅が始まり、旅で多くの人と出会いが思い出と共に宝に。地域社会では、ホームヘルパー2級を取得され、介護相談員・民生委員を務め、老人会会長を12年間も続けておられ、多彩な行事を開催するご活躍ぶりです。

- 事務局からのお知らせ SHARP note アカウント設立 **2ページ**
- 支部活動の紹介 栃木支部荒田支部長 **3ページ**
- 「ウォーキングと私たち」 歩こう会参加のお奨め **4ページ**
- 「カラオケと私たち」 **5ページ**
- お奨めします「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**



ひとり言

80歳の区切り



会報「ゆう」の編集を長年させて頂いているが、この「ひとり言」を始めてから、かれこれ10年になる。こんなに長く書き続けるとは思ってもいなかったが、飽きもせず目を通して頂いた皆さんには、只々感謝です。本当に長い間お付き合い頂き有り難うございました。

私も今年で80歳。以前から80になれば、生活を一旦リセットしようと思っていました。このコラム「ひとり言」も80歳の区切りで終わります。

思えばこの10年、色々なことがありました。中でも忘れられないのはシャープが苦難の波に揺れ動いた激動の日々。第二の創業の地、西田辺の本社も今はもう無い。あの東京の市ヶ谷ビルも人の手に渡ってしまった。6000人を超える仲間が希望退職の名のもとに去っていった。会社は、鴻海の傘下となり、持株会で手にした株は、紙くず同然に下落した。

しかし、どっこい!シャープのOBは、いまでも元気に頑張っている。中でも、社友会結成35周年の総合文化祭。40周年に発行した記念誌は元気な仲間の証だ。シャープも負けるな!誠意と創意、「日はまた昇る」。

私も、社友会の副会長、町会や老人会の役員も80歳を機に、全てリタイアし、新しい自分づくりの旅に出る。 HK ひでと



シャープ社友会 事務局からのお知らせ

【コンテンツマーケティング・グランプリ2022】noteコンテンツ部門グランプリを受賞



社員やユーザーが自身の言葉で

“シャープ”への愛を語る連載を掲載中!!



プレスリリース等では伝えきれない、深い情報を掲載。
開発秘話や、ユーザーの実体験などの“生の声”が盛りだくさん。

『シャープミュージアム』の記事の一部をお届けします

🔍 海外の資本が入って何か変わった?とよく聞かれる話 🗣️

「海外の資本が入って何か変わった?」とよく聞かれる。

ここは奈良県天理市。

西名阪自動車道天理インターチェンジからほどなく、豊かな緑の木々が生い茂る丘に、白く映える四角い建物群が見えてくる。

シャープ総合開発センターだ。
大きめの建物が十数棟と、その周囲にいくつかが直立している。



キラキラと外は眩しい太陽が照りつける夏の日、野球帽にTシャツ×短パン姿の、この季節によく見かける感じの少年がロビーに入ってきた。小学3年生くらい? うるうとした目が印象的だった。
・・・ん? 彼の時間が止まった?

「ごめんなさい。やっとここに来て感激しているんです。」

ご両親が少年の様子を解説してくれた。

なぜかSHARPは一部の小学生の男の子に人気がある(ようだ。と、薄々感じている)毎年この季節になるとこの風物詩を思い出す。

「どうしてSHARPが好きなの?」ご家族が聞いても、少年は恥ずかしそうに大きく息をするだけ。答えはない。

続きはこちらをご覧ください



<https://bit.ly/3is5kOZ>

他にも、こんな記事が掲載されています

■ メディカルリスニングプラグ (耳あな型補聴器)

- ・難聴の社員が実際に購入した話
- ・とある先輩社員の一言から始まった開発秘話
- ・補聴器のフィッターが日々、思っていること など

■ キッチン家電

- ・「使いこなし教室」の運営者が語る、運営の裏側
- ・【検証】ばあちゃんが大好きな焼きいも、ふかしいも など

「ためになった!」という記事は記事の下部にある、「ハートマーク」を押してみてください。



栃木支部活動の紹介



**会員相互の親睦を図り
人生後半戦を元気で
明るく楽しいものに**

支部長 荒田 英治

栃木支部では毎月開催する役員会で立案した各種行事の計画内容を幹事会に諮り決定します。

会員の親睦と健康増進を目指した行事の開催、地域貢献活動への参加、また各種クラブ・同好会の活動内容をホームページや会報で紹介しています。



春季ボーリング大会を開催

本年1月19日(木)大田原市の王冠ボウルで「ボウリング大会」を開催しました。

参加者は33名で3名ひと組が11レーンを使い競技方法は年齢ハンディを含む個人戦、2ゲームトータルスコアで競い合いました。上位入賞や跳び賞などを獲得された方には賞品として商品券が授与され、表彰式に次いで参加者全員で記念撮影。コロナ問題が完全収束していないため参加賞として全員にお弁当をお持ち帰りいただきました。



川崎城址公園整備の取組

地域貢献活動は継続して参加し、矢板市が主催するボランティア活動で毎年3回実施されます。「川崎城址公園の美化活動・下草刈り」はコロナ禍ですが、昨年も5月・8月に呼び掛けがあり、8月は総勢20名程で、支部からは9名が参加、二の丸周辺の除草を行いました。



花火大会後のゴミ拾いボランティア

昨年10月、前日に行われた矢板花火大会の打ち上げ場所周辺のゴミ拾い活動に参加。各ボランティア団体のほか、100人を超える中学生、高校生なども集まり周辺の田んぼ、道路は大変きれいになりました。



支部のクラブ・同好会活動の紹介

過去2回にわたり栃木支部に9つあるクラブ・同好会の内、7つをご紹介しましたが、今回は残る「太極拳・ヨガ同好会」、「カメラクラブ」の2つをご紹介いたします。

■太極拳・ヨガ同好会

2016年1月に8名で発足。現在会員数21名で健康増進、健康寿命延進、会員相互の親睦を目的として活動しています。コロナ禍の時期に活動は少し停滞しましたが年間38回程度実施。

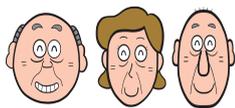
基本的に毎週月曜日の午前10時から1時間半を太極拳(24式、扇、八段錦、真向法)やヨガを行う事で身体が柔軟になり、足腰の痛みや肩こり、頭痛などから解放されることが実感できています。



■カメラクラブ

2000年5月に発足。現在の会員数は8名で毎月1回、撮影会と講習会を交互に行い写真撮影からプリント仕上げまでの楽しさを学んでいます。撮影会は年4回の合同撮影会(矢板フォトクラブ、片岡写真教室と合同)はマイクロバスを使用して出掛けます。又、カメラクラブ単独の撮影会は県民の森・塩原・高原山・東古屋湖など近場での撮影を行なっています。





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。

ウォーキングと私たち



左から
 加茂康男さん(No.3732)
 湯浅義彦さん(No.5789)
 溝口三郎さん(No.6402)
 野々田守さん(No.5634)
 辻 隆土さん(No.5938)

ウォーキングとの出会い

ウォーキングを始めたキッカケは各自さまざまですが、共通点は歩こう会活動に魅せられたことです。

毎月の皆さんの楽しそうな活動の様子を、社友会ホームページで見て興味を持ちました。

歩く距離が余りなさそうで、お試し参加ができ、いつでも参加可能であることも気楽でした。

最初の参加は、お試しで伊丹の有岡城とスカイパークを八尾の3人の仲間と参加し、その後、2人の仲間を誘いました。

これまでの印象深いウォーキング

印象深いウォーキングは、淀川の背割堤の桜や、高松塚古墳の飛鳥路ウォーキング。創業者早川邸宅の訪問や法楽寺の墓参、ご住職のお話などが思い出されます。その他、和泉市の池上曾根遺跡、大和川の浅香山浄水場のつつじ園等があります。

詳しくは社友会ホームページの「歩こう会 過去の記録」からご覧いただけます。



背割堤にて



高松塚古墳にて

楽しい歩こう会活動

歩こう会の楽しみは、今まで全く知らなかった所に行けて、ウォーキングで巡る各種名所の知識を得ることができること。また、長い間会っていなかった社友会の方との親交や情報交換もできます。更に、訪問場所と周辺名所の事前調べや、訪問後の追加調査をネットで行之、撮影した写真やネットの写真を使い、自分なりのウォーキング記録を作れることです。

歩こう会では毎年1月は神社仏閣を含むコースでの参拝。12月は酒造会社を含んだコースを選んでおり、酒造りの工場見学や試飲・新酒購入の楽しみがあります。ちなみに令和4年12月は、奈良県葛城市の『梅乃宿酒造』を訪問し見学の後、4種類の試飲や買い物を楽しみました。



梅乃宿酒造にて

歩こう会参加のお勧め

歩くことを怠るとフレイルに陥り、要介護になりかねません。月に一度の歩こう会があると、普段歩くことを意識します。健康維持のため、歩こう会への参加で健康指針の「あした」(あー歩く、しー喋る、たー食べる)が実践出来ます。

歩こう会は、会員数108名を有する社友会随一のビッグな同好会。会の月次予定は本部ホームページの歩こう会からご覧ください。

原則として毎月第4火曜日です。訪問先、日時、集場所等が掲載されます。参加、不参加の事前連絡も不要。皆と一緒に歩き、いつまでも元気でハッピーライフを楽しみましょう。ご参加お待ちしております。

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



カラオケと私たち



若林 紘一郎 さん
(No.2532)



本多 勝さん
(No.1400)



収束することを願っています。

私が好きなのは演歌で五木ひろし、大川栄策の高音のコブシが好きで二人の歌をよく歌います。寝る前にはスマホでイヤホンをかけて聞くのが常となっていて子守唄代わりとなっています。



私のカラオケ生活 (若林紘一郎さん)

私は同好会に入会して5年ほどですが、この3年はコロナで殆ど活動ができなく寂しく思っていました。

ただ、昨年の懇親会を兼ねたカラオケ大会は大変楽しかったです。

しゃぶしゃぶの店で会食の後、同店ビルの5階でのカラオケ大会は舞台もあり音響装置も大変良く、各自順番に歌いました。各自3曲歌うことが出来、皆さんの歌を十分聴くことができ大変盛り上がりました。

実は、私は別に「ロングスティッククラブ関西支部」のカラオケ同好会にも所属しています。

旅行をメインとするクラブですが、各種の同好会があります。基本月1回の開催予定ですが、やはりコロナで開催の機会が減っています。

会場はラウンドワン梅田店で1室4人で歌うので大体4～5室借りています。カラオケ終了後は、近くの店で2時間程ワインパーティで楽しくすごしております。

カラオケは、思い切り歌うと気分が発散でき大変健康にも良いとされていますので、コロナが早く



私の近況 (本多勝さん)

定年退職後、歩こう会で長年お世話になりましたが、体力低下に伴い、その後、同僚の紹介でカラオケ同好会に入会させていただきました。沢山のひと々と知り合い、その日の出来事を家族と楽しく話しあっています。

私も、84歳を迎え皆さんとともに元気を頂き、新曲を覚えることでボケ防止とストレス解消に励んでおります。

入会させて頂きこのような気持ちを味わえる事に心から感謝しています。

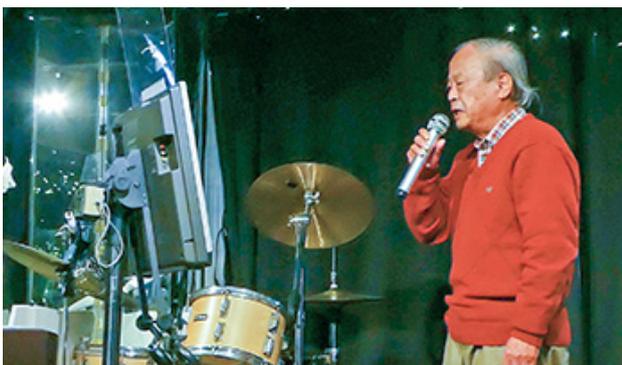


カラオケの語源 (豆知識)

今や老若男女誰でも楽しめる大衆娯楽のカラオケの語源に、「宝塚歌劇団」と「松下電器(現パナソニック)」が関係しているのをご存知でしょうか？

1956年歌劇団の楽団員のストで、あわや公演中止という時、松下電器が演奏のテープと機器を提供し公演を実施。この時、オーケストラボックスは空っぽ、即ちカラのオケボックスだった事に由来しています。

コロナ規制の大幅緩和により、以前同様の活動が出来ることを楽しみにしております。



社友会の
皆様へ

特選品のご案内

自然のようなリズム風で
快適に過ごせる!



暮らし爽やかプラズマクラスターの風

ハイポジション・リビングファン



シャープだけの^{※1}
アサギマダラ蝶の羽根を応用した
ネイチャーウイング

7枚羽根でも14枚羽根相当の
なめらかな風を生み出す
ムラの少ない心地いい風を届ける

業界初^{※2}
だるさ感^{※3}を抑える
**手足の冷え過ぎを
抑える**

効果は使い方や個人によって
異なります

DCモーターだから、静音でしかも低消費電力

静音
設計 **16dB**^{※4}
風量最小運転時
(左右首振りなし)

低消費
電力設計 **2.7W**^{※5}
風量最小運転時
(左右首振りなし)

DCモーター 風量32段階(リズム風あり)

SHARP プラズマクラスター扇風機

PJ-R3DS

 -W(ホワイト系)

3Dファン



DCモーターだから、静音でしかも低消費電力

静音
設計 **17dB**^{※4}
風量最小運転時
(上下・左右首振りなし)

低消費
電力設計 **1.6W**^{※7}
風量最小運転時
(上下・左右首振りなし)

シャープだけの^{※1}
アホウドリの翼を応用した
ネイチャーウイング

「長く」「長い」羽根形状で
直進性の高い風を生む

上下・左右に
首を振る
3Dターン



DCモーター 軽量設計 約2.4kg 風量8段階(リズム風あり)

SHARP プラズマクラスター扇風機

PJ-R2DS

 -W(ホワイト系)-T(ブラウン系)

リビングファン



シンプルで
使いやすい
リビング扇風機



リズム風は、しかも省エネ

[軽運転]の連続に比べ、リズム風は消費電力が
抑えられて省エネです。

ACモーター タイマー 風量3段階(リズム風あり)

SHARP プラズマクラスター扇風機

PJ-R3AS

 -W(ホワイト系)

※1 2023年4月時点。 ※2 国内扇風機において、シャープPJ-F3DG/F3DS発売(2016年4月15日)に際して実証 ※3 ●試験機関:(株)総合医科学研究所 ●被験者:24名(20~60代の女性) ●試験方法:アサギマダラ蝶の羽根形状を応用したネイチャーウイング採用扇風機(2015年モデルPJ-E3DG、プラズマクラスターイオンあり)、従来羽根採用扇風機(2015年モデルPJ-E3AS、プラズマクラスターイオンなし)を被験者から1mの距離に設置し、弱風(同一風量条件)において、被験者の主観評価(自覚症状らべによる評価)をクロスオーバーテストで実施。 ■試験結果:ネイチャーウイング採用扇風機では、従来羽根扇風機と比較して試験開始120分後に効果が認められた。 ※特に乳幼児・高齢者・体調のすぐれない方が使用する場合、長時間体に風を当てないようにご注意ください。 ※4 風量最大運転時(左右首振りなし)は42dB。 ※5 風量最大運転時(左右首振りあり)は20W。 ※6 風量最大運転時(上下・左右首振りなし)は41dB。 ※7 風量最大運転時(上下・左右首振りあり)は12W。

— 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。)

粟辻 郁夫さん (6002)

今年、古希になりました。今まで大腸ポリープ切除を3回経験。脂質異常症による月一回の通院を継続中。従い、朝夕の散歩。野菜作り、花壇の整備や、たまの旅行で身体が鈍らない様、務めている今日この頃です。

山本 雅昭さん (5964)

退職して10年が経ちました。健康な身体を維持しながら生活出来たらと思っています。仕事を続けながら毎日野菜の世話をし、紫外線を浴びているのが健康を保つ秘訣かもしれません。水泳も33年続けているのも身体に良いのかも？

中西 洋一さん (5930)

定年退職で「明日からは自由だ!」と思ったのも束の間、家事に介護に看取り、定期的通院に加え2度の手術でこのコロナ禍。還暦から古希に至る10年は、あっという間でした。喜寿は何とか平穏無事に迎えたいものです。

奥野 光夫さん (6106)

1月に古希を迎えました。定年後、柳生街道の山道で週に2回程、ウォーキングをしています。よく出会う現在7名の同好会が出来て時々登山や山菜取りをしています。春はタラの芽やコシアブラの山菜を採ります。

石田 朋幸さん (3401)

コロナ等で外出がおっくうな中、家でパソコンをいじっていたところ、YouTubeにはまりました。

そこには、色んな分野の映像があり、なかでも、若い時に登った北アルプスの槍穂高の美しさにひたっております。



田中 彰さん (5751)

2019年からマラソンに挑戦し昨年末の三度目の奈良マラソンで初完走しました。今後も奈良マラソンに参加予定です。5年前には思いもしなかった苦手な長距離走に挑戦している自分に驚いています。



福井 誠三さん (3201)

週に2回の卓球と三百坪の畑で野菜作りの毎日です。又、島の山古墳(全長200mの前方後円墳)の整備委員会に2013年より地元代表の委員として加わり、2024年工事開始予定で2030年の整備完成を目指しています。

堀井 照雄さん (5754)

コロナ禍が始まった年、人との交流がなくなりネットで手に入れて始めたギター。今では周りの迷惑を気にしつつ下手な弾き語り。又、運動不足解消に奈良公園鹿活を始め、インスタグラムへの写真動画配信で鹿友交流を深めています。

箭野 元邦さん (5991)

定年退職後はのんびりと楽しく過ごさせていただいています。健康維持に注意して色々チャレンジしたいと思う毎日です。



岸場 剛さん (5985)

定年退職して10年余りが経ちました。60代では諸先輩に誘われて毎月の如く山歩きを楽しんだものです。ここ数年はコロナ禍によりハイキングやウォーキングも控えていましたが今春より再始動しています。

社友会では「歩こう会」と「歴史探訪の会」を通し健康維持に努めてゆく予定です。

2023/2～2023/3月 入会者の情報はありませんでした



ご冥福をお祈りします

2023/2～2023/3月

*届出の遅れた方

所属	会員番号	お名前	享年	ご逝去日
本部	3722	木村 浩四郎*	75	2022年 7月 1日
本部	2729	日根ノ谷 脩一*	79	2022年 7月 2日
本部	1121	堤 征夫*	84	2022年 8月14日
東京	1496	森 末 禎*	83	2022年 12月 3日
本部	469	菊池 英雄*	90	2022年 12月29日
本部	1588	中澤 哲雄*	82	2023年 1月13日
本部	1460	青戸 一城*	83	2023年 1月14日
本部	2733	池嶋 孝和*	79	2023年 1月21日
本部	849	中川 勝*	86	2023年 1月23日
栃木	3562	喜多村 俊弘	76	2023年 2月 5日
本部	1044	入江 八郎	85	2023年 2月26日
本部	1867	尾松 滋友	82	2023年 3月 5日
本部	2732	米川 嘉宥	79	2023年 3月 5日
東京	2213	宇佐見 喜二	81	2023年 3月 6日
東京	2705	岩田 明也	79	2023年 3月10日
本部	1847	中田 勝啓	82	2023年 3月12日
本部	1367	西池 敬三	84	2023年 3月23日
本部	1780	奥田 法俊	82	2023年 3月23日



編集室から

「80歳の壁」を超えよう

♣日本人の健康寿命は男性72歳、女性 75歳である。そして平均寿命は男性82歳、女性88歳。つまり、10年以上寝たきり等の不自由な生活を強いられる人がいる事になる。

◆精神科医である和田秀樹さんの著書「80歳の壁」には「血圧・血糖値は下げなくてもいい」「癌は切らない」「運転免許返納は不要」等々、大胆に説かれている。賛否は別としても“70歳代で出来る事を放棄すれば運動機能や脳機能が簡単に衰え生活に大きなダメージを与える”には納得する。

♥当誌、今月号の「独り言」と「私の今日この頃」には80歳を迎える方と既に迎えた方の体験寄稿を頂いた。コロナ禍で暫くスリープしていた心身を「社友会」と云うアプリを使って今年こそ再起動しようではありませんか。(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



多くの人との出会いが
思い出と共に宝に !!
八十路を生き抜く力に

北村彰男 さん (No. 2102)

第2の人生の始まりは旅

定年3日後に南の島フィジーのひょうたん島にとんだ。牛車に揺られて島で一軒のホテルに到着した。時の止まった、ゆる～い島だった。朝、ロビーに貼りだされたイベントメニューから、ヤドカリレース、ポリネシアダンスショー etc……に参加。

毎日シュノーケリングとパラセーリングをした。海と空に心が開放されていった。三日遅れの誕生日だったが、レストラン総出で、フライパン片手にお祝いしてくれた。

潮風の吹き抜けるオープンレストランにハーモニーが鳴り渡り、この小さなサンゴ礁の島での感激が忘れられず、夫婦の旅が始まった。



ポリネシアダンス・パラセーリング

山へのステップ

ローマのホテルでリュックサックを背負った熟年ツアーの御一行に出会う。聞けばスイスのトレッキング帰りとか。う～ん!自分も行きたい!帰国後、教えられた用具を買いに走り、初めて北アルプスへ行った。雪山を背景にした水芭蕉や色とりどりの高山植物に感激して、その勢いで乗鞍岳に向かった。

5合目で昼、カレーを食べて、何とか辿りついたものの、帰路の雪渓をどうやって降りようか、足がすくんでしまった。丁度登ってきた青年に「山は朝から登るものですよ」と叱られた。意を決して下り始めると、雪渓には靴のかかとでつけられた階段が掘れていた。言葉とは裏腹の青年の優しさが心にしみた。妻は泣いていた。

行き当たりばったりの登山が如何に危険かを思い知り、帰宅後すぐに登山教室に入門し、4年後、念願のスイス三大名峰のトレッキングを果たした。

いくつかの山のグループにも入れてもらい、今も月4回は山歩きしている。そして多くの尊敬する先輩と信頼する友を得た。



老人会の民謡踊り同好会

会社人間から社会人間に

会社のセカンドライフセミナーで「これからは会社人間から社会人間に!」と言う言葉が、私の心にストンと落ちた。父母・義父母との介護同居の経験から、定年直後ホームヘルパー2級を取得し、市の介護相談員、民生委員を務め、12年間老人会会長を続けている。

まず元気な老人会を目指して、毎月の「歩こう会」を立ち上げた。歩きの苦手な人の為に年1～2回のバスツアーも計画した。日頃外出困難な方も杖をつけて参加してくれた。カラオケ・民謡踊り、更には健康マージャン・いきいき百歳体操と毎月5つを開催している。60歳代からの入会者が増えて頼もしく嬉しい。元気で仲良く、一緒に歳を重ねたいと願っている。

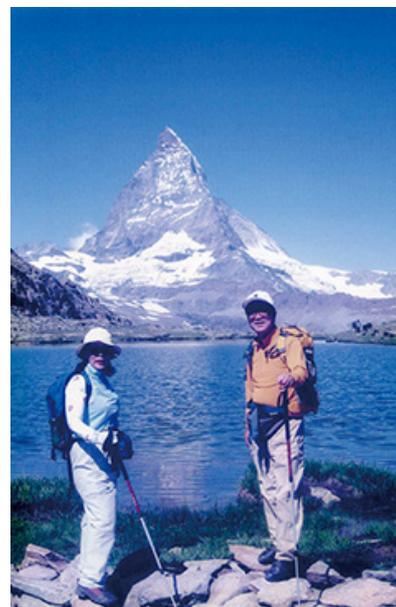
子供会のハロウィーンには30人近くの子供達が来てくれる。顔見知りになった子供は元気に挨拶してくれて、あちこちに孫がいるようで嬉しいものだ。

80歳代から元気に生きるには

近年「自力整体」教室を知り、近くの公民館に毎週通っている。文字通り自分で自分の体を整えるものだ。人一倍体が硬く度々腰痛・ひざ痛に悩まされてきたが、関節・骨等のゆがみが取れて、山歩きがグンと楽になった。良い健康法に出会えたと喜んでいる。

旅で出会った一人ひとりの顔が浮かぶ。屋久島から「三岳」を持って訪ねてくれたり、当時の新婚さんたちはママパパになり、賀状の子供たちは年々成長して、箱根マラソンや野球選手・バレリーナ等、色とりどりの外孫だ。

出会った皆様に深く感謝して、80歳代を元気に生き抜く力にしたい。



マッターホルンを背景に