



写真：石野文興さん

ぐらり出かけよう! 一万本のろうそくが幻想的に灯る 四天王寺

四天王寺は、大阪市天王寺区の街なかにあります。聖徳太子が創建したと伝えられる日本最初の仏教寺院です。中心伽藍の配置は、「四天王寺式」とよばれ、中門(仁王門)・五重塔・金堂・講堂を南北一直線に並べ、回廊で囲む形式。

夏の風物詩として、お盆に行われる「万灯供養」があります。中心伽藍内にろうそく立てを設営、参詣者が先祖の名を「万灯ろうそく」に記入して供養します。

一夜で一万本のろうそくに火が灯り、幽玄で美しい炎で

先祖や故人の御霊を送り・迎えする神秘的な行事です。

夏の夜のひと時、あべのハルカスを眺めつつご先祖様にも思いを馳せてみませんか!

魂送る都の空を炎(ほむら)舞う (「風」俳句会 澤井杏子)

(令和5年「万灯供養」8月9日~16日。中心伽藍拝観料 300円。ろうそく一本800円)

アクセス ・電車：大阪メトロ谷町線「四天王寺前夕陽ヶ丘駅」南へ徒歩約5分
JR・大阪メトロ「天王寺駅」北へ徒歩約12分
近鉄南大阪線「大阪阿部野橋駅」北へ徒歩約14分

Page Guide

私の今日この頃

8ページ



歩く楽しみを求め
各種イベントに参加
地域社会でも活躍!!

森本 泰央さん (No.5262)

“どうする退職後の人生”を考えた時、何もしなければ落ち着かないと一念発起、富士登山4度目で素晴らしいご来光を拝み、やれる事は何でもやろうと決意、地域社会では老人会の会長を務める等のご活躍。一方、歩く事では各地のウォーキング大会に参加、2~3日かけて歩き通す等、普通では過酷すぎるウォーキングを毎年楽しんでいます。

- 第44回 社友会総会 2ページ
- 特別企画 山田法胤師 法話会
- 支部活動の紹介 3ページ
- 広島支部広報 上野義則さん
- 「ゲートボールと私」 4ページ
- ゲートボール同好会 福永礼子さん
- 「ゴルフと私」 5ページ
- ゴルフ同好会 結川一男さん
- お褒めします「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

チャットGPTに訊いてみた……



当欄、新米担当者の茶利です。どうかよろしくお願ひ申し上げます。さて、近頃、AIが質問に答える「Chat(チャット) GPT」が話題です。英文ページで登録すれば、検索は日本語でOK。お調子者なのでさっそく試しました。「高齢者の楽しみ」を質問すると……。

“個人差がありますが”と前置きし、「趣味やスポーツ」「音楽や映画、舞台鑑賞」「孫や家族と過ごす」「旅行や散歩」「コミュニティ活動」「オンラインのコミュニケーション」「ゲームやパズル」などを理由も挙げて紹介してきました。(※回答は質問の折々で変わるようです)

「コミュニティ活動」では、“参加することで、社会とのつながりを保ちながら、新しい出会いを楽しむことができます。自治会やボランティア団体、老人会など、さまざまなコミュニティ活動があります。”とのこと。

“自分に合った楽しみを見つけることが、生きがいや健康維持につながる”ともいっています。割とまともやんか!社友会に来て、同好会で興じる良さなどにもつながる話ですね。

内容不正確との批判も多い「Chat GPT」。実際その通り!ですが、分かった上で、楽しみでつき合っていけばよさそうです。 知足茶利

シャープ社友会 本部事務局からのお知らせ

第44回「社友会本部総会」開かれる

6月10日に、第44回 社友会本部総会がシャープ(株)八尾事業所厚生棟食堂で開かれました。本部会員に加え6支部の支部長も参加。来賓としてシャープ(株)を代表してCEOオフィス人事担当の宮川直之さん、シャープ労働組合本部より北田中央書記長にも出席いただきました(総勢100名が参加)。

特別企画として薬師寺長老(元 管主)の山田法胤師から「歴史から学ぶ日本のこころ」とのテーマで法話を聞いた後、恒例の「昼食会」では懇親を深め、お互いの元気な顔を確認し合いました。

午後から総会の議事に移り、全五議案とも賛成多数で可決されました。



嶋本会長のあいさつ



社友会の課題は、会員数減少に歯止めがかかっていないことにあります。そのため、いかに社友会を魅力あるものにし、活性化させるかが重要です。昨年来、3つの委員会を立ち上げ、具体策を検討してきました。

総会ご承認のもと、その推進を図っていきます。皆様のご提案もいただきながら、会員増を目指す対策を進めて参りますので、従来にも増してご支援をお願い致します。なんとといっても、高齢者は健康が第一です。会員皆様には、くれぐれも健康にご留意いただき、末永く社友会活動にご参加ください。

シャープ代表(宮川人事担当)のあいさつ



2022年度に関しては、会社は大きな赤字を喫して、悔しい思いをしております。本年度は、創業111周年を迎え、黒字必達をめざしています。そのため、新規事業に力を入れるとともに、技術の優位性が発揮できるよう一層努めて参りたいと考え、取り組んでいきます。

★総会議事：新年度事業計画を承認

— 会員増大の課題解決になる施策を確認 —



総会では内海幹事を議長に選出。2022年度の事業報告(決算報告)につづき、2023年度の事業計画(予算案)と社友会会則の改訂について熱心に審議され、全五議案とも、満場の拍手のうちに賛成多数で承認可決されました。新年度の事業計画では、積年の課題である会員拡大に向けた重点取り組みとして、「準会員制度」の導入や「未加入退職者に対する加入促進活動」などの積極策が提案され、出席会員の大きな関心を引きました。

総会では内海幹事を議長に選出。2022年度の事業報告(決算報告)につづき、2023年度の事業計画(予算案)と社友会会則の改訂について熱心に審議され、全五議案とも、満場の拍手のうちに賛成多数で承認可決されました。新年度の事業計画では、積年の課題である会員拡大に向けた重点取り組みとして、「準会員制度」の導入や「未加入退職者に対する加入促進活動」などの積極策が提案され、出席会員の大きな関心を引きました。

感動を呼んだ「山田法胤師の法話」

— 「歴史から学ぶ日本のこころ」 —

冒頭、山田師は、天理・栃木のシャープ研修所で、社員・ご販売店への講演をされていた経験をお話され、会場の皆さんのこころをぐっとつかみました。古代から始まる日本の歴史に触れつつ、「日本のこころ」と私たちのなすべき「心がけ」について、博識を背景に分かりやすく、楽しくお話いただきました。



博識を背景に分かりやすく、楽しくお話いただきました。

稲作に代表される「更新性の文化」、聖徳太子の事績、「まほろば」の語源と国誉めなどをご紹介いただいたあと、「心で見える」重要性をお話しになりました。「熏習(くんじゅう)」※というキーワードを示し、日頃の行いが子育てになること、さらには「シャープ社友会」会員の日常の行いが、シャープへの社会の評価にもつながる重要性をお教えいただきました。

※ 熏習(くんじゅう)…物に香が移りしむように、あるものが習慣的に働きかけることにより、他のものに影響や作用を植え付けること



広島支部活動の紹介



支部長 大島昌己

会員の豊富な経験と 知識、技術で 地域社会に貢献

広報 上野義則

昨年7月第29回定期総会にて役員改正があり、支部長・副支部長(2名)事務局長が新しく就任しました。今後は新体制で会員の活動機会の提供や地域社会に貢献できる支部として活動してまいります。

広島支部は1993年に結成され、今年は第30回定期総会及び30周年記念懇親会を開催しました。

464名の会員は中国5県、四国4県に跨っています。春季・秋季と年2回の親睦旅行や19の同好会活動があり、東広島市よりSDGs未来都市東広島推進パートナー宣言証を受領し、同好会やボランティア活動にて社会貢献を行っています。

以下、親睦旅行や同好会の活動を紹介します。

支部結成30周年記念春季親睦旅行



★ 門司港レトロと海峡の町下関名所めぐりの旅

4月7日(金)山口地区の企画で春季親睦日帰り旅行を実施しました。55名が参加しJR大型バスにてレトロな港町門司・下関を観光。

源氏と平家の最後の決戦地壇ノ浦、そして明治維新もここから始まった関門海峡を訪ね、フグで有名な唐戸市場で新鮮な魚や水産加工品を沢山買いました。

最後に奇兵隊が挙兵した功山寺で有名な長府の街並みを巡り有意義な旅行が出来ました。



赤間神社

ボランティア活動で地域社会に貢献



中学校での映画上映会

2016年4月に東広島ボランティア連絡協議会に入会し、あったか支援隊(タスカル)として様々な活動をしています。その一例を紹介します。

地元中学校で自主映画上映に必要な音響機器を提供して映画会開催に協力致しました。その他、車いす整備、緊急災害支援、生活介護者の家電製品・おもちゃ類・DVDプレイヤーやプリンターなど生活用品の修理、簡単な日曜大工作業も行っています。

同好会活動でSDGsの推進

★ エコパークの見学

広島中央エコパークは2021年10月1日にオープンしたSDGs最先端ゆくクリーンセンターです。1800℃の超高温処理で、従来の埋立てゴミの多くが可燃となり再利用可能な物質が回収できます。また焼却して得られた物質を燃焼させて発電が可能となり、エコパークの電力を全て自前で賄い余剰電力は売電に回しています。我々も日常生活において環境意識をしっかりと持つことが大事と感じました。



★ シャープの森で社会貢献活動

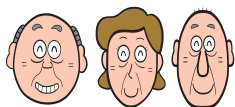
全社環境取り組みの一環として、広島支部も「あったか支援隊(タスカル)」メンバーが森の環境保全活動に参加、地域に密着した社会貢献活動を推進しています。

★ 同好会活動で在宅健康づくり

あるこう会では広島大学研究室スタッフによる、体力測定及び自宅での体力づくり指導に参加しました。

身体測定及び運動能力測定(片足立ち上がり、歩行速度)や自宅での体力づくりの指導を受け、スリーステップエクササイズ動画が入ったDVDを借りて各自、毎日自宅で運動を行い、3か月後に成果の確認測定を行っています。





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。



ゲートボールと私

福永礼子さん
(会員No.1635)



1 ゲートボールとの出会い

大先輩の勧誘で同クラブに入会。以来20有余年、運動音痴の私は、相変わらず仲間の足を引っ張っていますが、チームプレー！に助けられてゲームを楽しみ元気をもらっています。

ここ3年コロナ禍で他の同好会も満足に開催されませんでした。

出控え等で体のバランスに変調を来すことが多いと聞かされる中、ゲートボールは人の少ない公園でマスクをして距離を保って楽しめるスポーツ……適度な運動と会話はこれから益々必要と痛感。

ゲートボールは、自分の足で歩いて日常生活ができれば、どなたでも参加でき楽しめるスポーツです。

本同好会の寄稿も5度目となります。この機会を利用し、一部重複しますがゲートボールのルーツ・沿革、ゲームの魅力等を以下紹介します。



2 日本で誕生したゲートボールのルーツと沿革

ゲートボールは、1947年(昭和22年)に北海道在住の鈴木和伸氏が考案。戦後、物資不足の中で子供たちが遊べるものがないかと考えたのが始まりです。ヨーロッパで盛んだったクロッカーをもとに考案された日本発祥のスポーツです。

その後、手軽で体力的な負担が少ない、戦略を要し脳の活性化に役立つことから、高齢者に適したスポーツとして全国にひろがりました。

今では、国内だけでなく50以上の国と地域に普及し、国際的なスポーツとなりました。



3 ゲートボールの魅力

- チームスポーツ。チーム全員で協力し勝利を目指せる面白さがある。
- 戦略型スポーツ。単純にゲート通過を競うのではなく相手ボールの行先を読み、作戦を立て乍らゲームを組み立てていくことが重要。
- ユニバーサルスポーツ。年齢、性別、身体的状況、言葉などの違いに関係なく、全ての人が楽しむ事ができるという意味の「ユニバーサル」なスポーツ。

等々、同じ道具やコートで誰もが対等のプレイヤーとして楽しめるゲートボール。仲間同士や、時には「子供」対「大人」や職場・地域対抗戦など、目的に合わせ遊ぶことができます。

また、練習や真剣勝負の中で生まれてくる絆やふれあいも得難い魅力です。



4 年齢を重ねても身体と頭脳の健康を！

例会は、毎週金曜日10～12時(悪天候時休み)北亀井児童公園(JR久宝寺駅 シャープ(株)八尾事業所の近く)で開催。現在、5名で同好会を運営。

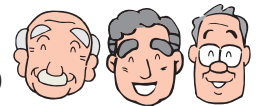
会員を募集しています。社友会会員の奥様方の入会も大歓迎です。入会金は不要、参加日のみ100円徴収。道具は同好会で揃えています。

少子高齢化が加速するなか、いつまでも体も脳も元気でゲートボールを楽しみたいものです。

ご一緒しませんか、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



ゴルフと私

結川一男さん
(会員 No.5279)



ゴルフの楽しみ

色々なゴルフ場で自然に触れ合うことが出来、四季折々の景色を楽しみ、後日家で水彩画を描いて楽しんでいます。



ゴルフを始めたキッカケ

シャープ入社後、先輩に誘われて職場のゴルフコンペに参加。OB連発でコースを走り回り、打数を数えるのが大変だった事を思い出します。定年後自由時間が増えた今は最優先行事となり、プレー回数が増えました。いつまでも元気で楽しみたいものです。



ゴルフで健康長寿を目指します

ゴルフは認知症の予防に効果あり、歩くという有酸素運動と振り返ってスコアを数える事が脳の活性化に繋がるスポーツといわれています。これからも続けて健康寿命、幸福寿命を延ばしたい。



ゴルフ同好会活動について

2018年度より、ゴルフ同好会の世話役代表として活動しております。今年の3月に第160回の記念コンペを開催しました。

コロナで自粛していた表彰式(右写真)を3年ぶりに開催する事が出来、記念に個人の名前入りボール拭きをプレゼントしました。

諸先輩から続く伝統のコンペをこれからも続けていきたいと思えます。コンペの参加者が年々減少しています。日頃ゴルフを楽しんでおられる会員の方、是非同好会に入会お願い致します。

★ 新入会員、体験参加募集中。



ゴルフの醍醐味

- ・ドライバーが上手く打てた時の爽快感
- ・思いがけずにバーディが取れた時
- ・長い距離のパットが入った時
- ・名門ゴルフ場でプレーできた時
- ・新しいクラブを買った時
- ・ベストスコアが出た時
- ・同伴者と一日楽しく過ごせた時
- ・大自然の中で思いきり体を動かせる等、他にも色々楽しめます。



記念品



社友会の
皆様へ

特選品のご案内

高画質・高音質の
4K液晶テレビ!!



映像と音も進化する、新・AIエンジン搭載。

AQUOS COCORO+

BS 4K 110°C/S 4K x2 x3



111th ANNIVERSARY



4T-C75FN1

4T-C65FN1

4T-C55FN1

AIのシーン検出を活用し、おまかせで映像と音を調整

新開発・AI高画質 / 高音質プロセッサ

Medalist S4

100万通り以上の映像を学習したAIが検知する人の顔や空などのオブジェクト情報と、映画やドラマ、スポーツなどの放送ジャンル情報を合わせ、色彩・明暗・精細感を自動調整する映像モード「AIオート」*1を採用。ニュースやドラマは人の声により聞き取りやすく、スポーツなら臨場感を演出したりと映像への没入感をさらに高めます。

低音から高域まで聞き取りやすい高音質と立体音響

フロント オープン サウンド システム プラス
FRONT OPEN SOUND SYSTEM PLUS

シャープ独自のスピーカーネットのないリフレクター構造(特許取得済)により、音抜けが良く聞き取りやすい迫力のサウンドを実現。

ドルビー アトモス
「Dolby Atmos®」対応

映画館にも採用されている立体音響技術Dolby Atmos®(ドルビーアトモス)に対応。



新・回転式スタンド (65V・55V・50V・43V)

不意の回転を抑える「回転ロック機構*2」と背面のケーブル類をスッキリまとめられるスタンドカバー付き。



煌く輝きから締まった黒まで、明暗豊かに表現

映り込みを抑えて、つややかな黒を再現、低反射「N-Black パネル」

パネル表面と空気の屈折率の差を少なくすることで外光や照明の映り込みを抑え、黒が引き締まった見やすい映像を実現します。

黒の締まりを高めるLEDバックライト分割駆動「アクティブLED駆動」

音声実用最大出力(JEITA)50W(7.5W+7.5W+10W+10W+15W)

ハンズフリー音声操作

SHARP シャープ 4K液晶テレビ

75V型 4T-C75FN1 外形寸法(cm) 167.5×33.0×102.4

65V型 4T-C65FN1 外形寸法(cm) 144.6×28.1×89.9

55V型 4T-C55FN1 外形寸法(cm) 122.8×28.1×77.5

音声実用最大出力(JEITA)35W(10W+10W+15W)

SHARP シャープ 4K液晶テレビ

55V型 4T-C55FN2 外形寸法(cm) 124.0×23.8×78.7

50V型 4T-C50FN2 外形寸法(cm) 112.6×23.8×72.4

43V型 4T-C43FN2 外形寸法(cm) 95.7×23.8×62.1

*1 AI高画質/高音質の効果は、AVポジションを「AIオート」選択時のみです。すべてのAVポジションで機能するものではありません。

*2 本体同梱の「スタンド回転ロックネジ」を使用し、固定してください。

— 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。)

平木喜造さん (729)

シャープを卒業して28年。この間、民生委員人権擁護委員会などに参加。体力維持には、と体育館で週一の筋トレ、卓球。一方、車イスの妻の介護に頑張る毎日です。先日、米寿祝いを戴きました。会員の皆様に謝々。

阪口幸一さん (3439)

所謂サラ川や新聞川柳と異なり月一回の定期句会を開催する本格川柳に嵌まりました。当地奈良県の「郡山川柳会」に身を置いたが、体調優れず後進に道を譲る。4月から更なる本格川柳を目指しております。

下村卓男さん (690)

定年後すぐ地区長を2年。住民と役所の諸活動、地域の建築協定更新資料作りと役所への更新手続き、近隣公園の整備ボランティア活動など、あつという間の28年でした。現在は家事に追われる日々となりました。

宮堂一夫さん (6186)

今年、古希を迎えました。以前からの腰痛持ちで医者から「脊柱管狭窄症」と診断され好きなゴルフも今はストップ。健康維持の為、毎日のウォーキングと友達と行くハイキングを楽しみながら歩いている今日この頃です。

清水重光さん (724)

私は毎朝4時に起き、片脚の身体で車椅子に切断した方の脚を乗せ洗顔を一時間を要します。寝ている女房をホットタオルで起こします。そののち朝、昼、夕の食事を作り脳梗塞で完治していない女房に食べさせます。食器洗いも洗濯も夫の仕事となっています。就寝は22時を越します。



浅部禎一さん (715)

私はこの四月に米寿を迎えました。四年前幸運にも膵臓癌を早期摘出。命拾いをして、今は「短歌で綴る自分史」を執筆中です。

近詠一首 “孫たちを再び戦野へ送るまひ
九条護持が米寿の願い”

峠山松司さん (699)

今年二月、社友会嶋本会長より米寿之御祝いをしていただきました。運転免許証更新も出来ました。

地元のパソコン教室と歩こう会に参加する。健康は一切の基盤です。良い食事、適度な運動、睡眠など心身共に健やかに！

芝山彦右さん (3512)

心臓バイパス手術も経験しましたが無事喜寿を迎えました。コロナ禍のため趣味の古墳等の史跡探訪は二年程中断していましたが体力維持を考えて今春から再開しました。今後もマイペースで長く続けていきたいものです。

春口健一さん (708)

今年3月に米寿を迎えました。尚、日常は元気で過ごしています。但し、一昨年うかつにも転倒し、腰の圧迫骨折となり、その後完治しています。しかし、日頃の歩行不足と加齢により足腰が弱って来ており、今はこれを正すことに努めています。

長浦歳一さん (6035)

63歳のときに狭心症が見つかり、冠動脈にステントを入れました。それ以来ずっと(現在70歳)抗血小板薬を服用しています。お蔭で健常者の生活を送れています。散策、月2回のゴルフ、小旅行 等が楽しみです。

社友会 新入会員

2023/4～2023/5月



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
中部	7235	橋 俊雄	東北	7239	横田 博	本部	7243	山本健介
広島	7236	小島久尚	本部	7240	植益行正	本部	7244	井手上信司
広島	7237	藤田秀信	本部	7241	村田佳弘	本部	7245	竹本哲之
東京	7238	山本芳夫	本部	7242	隅山典彦	東京	7246	脇川松司



ご冥福をお祈りします

2023/4～2023/5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	1180	八浪乾郎*	84	2022年8月11日
本部	3048	樋口澄雄*	78	2022年9月30日
本部	3732	加茂康男*	76	2023年2月16日
東京	4447	藤田彰生*	74	2023年3月18日
東京	6568	梶尾強*	66	2023年3月21日
本部	1035	竹中強*	85	2023年3月27日
本部	2724	北井勲	79	2023年4月4日
栃木	2875	藤川皓司	79	2023年4月12日
栃木	4121	星野幹夫	75	2023年4月13日
栃木	5082	廣田哲男	73	2023年4月15日
東京	3321	今津重男	77	2023年4月17日
本部	1272	飯田浩	84	2023年4月19日
栃木	399	浦川正司	92	2023年5月21日



編集室から

やっぱりリモートよりインパーソン

♣5月、被爆地広島でG7サミットが開催されました。訪問が危ぶまれていたバイデン米大統領も無事参加。最終日には戦時下のウクライナ大統領も電撃来日し、世界の注目を集めました。サミットの成果・評価は別として各首脳の間接会談には大きな意義があったと思われます。

◆6月、社友会は第44回本部総会を開きました。特別企画では山田法胤師を迎え、テレビやパソコン越しでは得られない空気感のもと、含蓄のある法話に聴き入りました。そして会員相互においては久方ぶりにマスク無しの談笑も見られ満足感と充実感に満ちた一日となりました。

♥コロナ禍の非接触やリモートでの対話からインパーソン(対面)への復活を改めて実感する出来事でした。

(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



歩く楽しさを求め
各種イベントに参加
地域社会でも活動!!

森本 泰央さん(会員 No.5262)



第2の人生は富士登山からスタート!?

12年前に退職しました。さてこれからの人生をどう過ごすか?今話題のNHKの大河ドラマに例えれば、「どうする退職後の人生」といったところでしょうか。

当初少しはのんびり・・・と考えていましたが、数年何もせず過ごしているとやはり人間、何かしなければ、目標(目的)がなければ落ち着かないものです。

私のスタートは若かりし頃に一度だけ登った富士山に登ろうと思ったことから始まったといっても過言ではありません。低山歩きで近隣の二上山、葛城山、金剛山には幾度も登っていましたが、63歳になって一念発起、ツアーに参加し35年ぶりに富士山に登りました。それから続けて登り、4度目でこれまでにない素晴らしいご来光を拝んだことを区切りに富士登山を終えましたが、この経験を通じてやれることは何でもやろうという気持ちが高まったように思います。



ふれあいの輪を広げ、地域に貢献

まず自分に何ができると考え、地域の老人会や高齢者人材センターの役員などを引き受けると共に高齢者支援事業の手伝いをするようになり現在も続けています。

ここ数年はコロナ感染の心配もあり満足な活動はできていませんが、これまで老人会の会長として青空のもとでのバーベキューや花見、カラオケ大会、住宅内花壇の草引き、花の植え付けなど、皆が集えるイベントを企画し多くの方に楽しんでいただいています。

高齢になると閉じこもりがちですがこれら恒例行事を楽しむにしているという方も多く大変喜んでます。

また、町道の草刈りや古墳公園の清掃、お墓の掃除、植木の剪定など頼まれれば出かけて行き、お役に立っていると思っています。

卓球を通じて地域の仲間づくり

何をするにも体が資本。妻と一緒に卓球を始め7年がたちます。週1～2回、町内の卓球クラブに参加しほどよい汗を流しています。

おぼつかないラケットさばきも年数を重ねるごとにサマになり上手くなってきたと自負しています。時には1泊2日の合宿に参加することもあり、無心にラケットを振ることで体力が付き、健康増進につながり地域の仲間も増えて行動範囲も広がっています。

歩く楽しさ、各地の“ウォーキング大会”に参加

ご存じでしょうか?全国には様々な所で“歩くことをテーマにした大会”が行われています。初めての出会いが高野山下の九度山町から高野山に至る町石道、高低差800mのウォーキング。登りばかりで足腰がパンパンになりましたが、ゴールの爽快さは忘れられないものでした。

それを契機に住宅近郊を歩くのが習慣となり週2～3回1～2時間/5～10km程歩いていましたがこれに飽き足らず、各地のイベントを探すとあるわ!あるわ!

この中で土地の魅力とネーミングに魅せられて7年前から伊勢志摩ツーデーウォーク・瀬戸内倉敷ツーデーマーチ・しまなみ海道スリーデーマーチに毎年参加し20～40km/日を歩き続けています。

特にしまなみ海道は尾道と今治を結ぶ“80kmの海道”で2～3日間かけて歩き通します。7つの橋を渡るには、そこに行くまで登り下りがあり、キツイですが一旦橋の上に立つと太陽のもと瀬戸内海を吹き抜ける潮風を全身で浴びて爽快。また完歩の達成感は何にもものにも代えがたいものです。今後も体力が続く限り歩き続けたいと思っています。



老いは気からと言います。ウォーキングや卓球、地域での活動など日々空白がないよう自分の体力に合わせ挑戦する気持ちで過ごす毎日です。地域の人々に助けられながらも、何時までも元気な高齢者でありたい!!これが願いです。