



発行  
シャープ社友会本部  
大阪市阿倍野区長池町22-22  
シャープ(株)  
総務部 CSG気付  
TEL 06(6621)1221  
ホームページ  
「シャープ社友会」で検索



写真:三ツ井正之さん

ぐらり出かけよう!

初夏の三室戸寺から平等院へ

三室戸寺は西国霊場十番の札所で、約1200年前に創建されました。五千坪の大庭園には、四季折々の花が見られ、シーズンの「つつじ園」には、約2万株のつつじが咲き誇ります。その規模は関西随一で、「つつじ寺」とも呼ばれています。三室戸寺から、一寸足をのばせば、もう宇治です。徒歩15分位。バスも出ています。

世界遺産の平等院は、藤の名所としても有名です。華麗な鳳凰堂は、約60年ぶりの大修理を完了し、美しい姿を見せています。

アクセス

- 電車:京阪 三室戸駅下車、東へ徒歩15分
- 車:京滋バイパス宇治東 ICより3分 駐車場あり

Page Guide

私の今日この頃

8ページ



「ご夫婦でホノルルマラソンを完走!」

井門洋三さん (No. 3029)

健康の秘訣は生活のリズムを守り、スポーツジムや山歩きで体力を保持し、日々ブログ更新は頭の体操。古希の記念に一念発起、初めてのフルマラソンに挑戦、ご夫婦でホノルルマラソンを完走されました。

- 社友会懇親旅行 あわら温泉と朝倉遺跡・永平寺を巡る 2ページ
- はがきアンケート「日常の運動量」 3ページ
- 同好会と楽しい仲間たち 「絵手紙クラブ」「太極拳同好会」 4ページ
- 私の作品 風「俳句会」「ロダンの会」 5ページ
- 健康第一シリーズ〈第15回〉「ウォーキングの効用」 6ページ
- 「私の近況短信」 社友会新入会員の紹介他 7ページ



ひとり言

ちょっと その気になって

近頃、勉強も余りしなくなったせいか、はたまた年のせいか、頭がどんどん悪くなっていくようでこわい。こんなこともあって昔読んだ本を読み返している。しかし、確かに読んだ筈なのに中身は全く覚えていない。情けない限りだ。これではイカンと一念奮起し本棚にある本を片っ端らから読み直している。どの本も初めて読んだ時に感じる感動があって、ちよっぴり得した気分だ。

どんな本を読んでも、根が単純に出来ているせいか、いつも本の主人公になったような気になるクセがある。坂本竜馬の本を読めば、気持ちもう竜馬。江戸へ、京都へさらに大阪、九州へと走りまわる姿に感動。私も負けずと、遠い道を歩いてみたりする。

同じことは映画でも云える。若かりし頃、石原裕次郎の映画を観ると気分はもう裕次郎、短い足を引きずるように歩きながら裕次郎のヒット曲を口ずさむ。

70も過ぎればこんな性格、少しは治るだろうと思っていたが、さもあらず。今も、本を読んで、主人公になりきる自分がいて笑ってしまう。この性格も時には役に立つ。困っている人の話を聞くと、まるで自分のことのように悩み、手助けに走り回ってしまう。世知辛い世の中だ、今暫はこれで「よし」と思う。……合掌

HKひでと

# 2015年度 春季親睦旅行

2015年3月4日(水)から5日(木)の2日間、「社友会春季親睦旅行」61名参加のもとに実施しました。



栄華、怒涛、極楽、祈り、笑顔あり

## 北陸・あわら温泉と朝倉遺跡・東尋坊・永平寺の旅



前日の雨も上がり、天王寺の集合場所には、30分前にはほぼ全員集合した。  
 バスは一路北陸へ、昼食の後「一乗寺朝倉遺跡」を見学。ボランティアのおばちゃんのおかげで分かり易い説明に歴史を習う。広々した遺跡に昔の栄華が哀れ……。



宿は「あわら温泉・グランディア芳泉」。  
 いい湯に冷えた体を温め、ほっかほか！おいしい料理を頂きながら「市姫太鼓ショー」の力強い音に心を打たれ、楽しみの抽選会に一喜一憂。  
 楽しい宴会が続いた。



「東尋坊」は、みぞれ混じりの冷たい雨に強風が舞い、海は大荒れ、切り立つ岩へ波しぶきが上がる。  
 これぞ北陸ならではの東尋坊。寒さに震えながら感動！



1号車

2日目は永平寺へ、雪が少し残る静寂の参道に身が引き締まる。1時間ほど内部を見学し、約30分説法を聴く。これも久々に良いお話を聞かせて頂いた。合掌！



2号車

## 2015年「新春懇談会」

平成27年1月19日(日)  
 於：本社 第1・第2集会室

恒例の新春懇談会が1月19日(日)11時から本社で開催されました。

会社から奥田会長、高橋社長をはじめ多数の方々が出席されました。

社友会 御手洗会長から、会社の発展のため協力したいと挨拶。高橋社長から、会社の現状と今後の取り組みについて説明がありました。

その後の昼食懇談会では、辻 元最高顧問もお元気に参加され楽しいひと時を過ごしました。



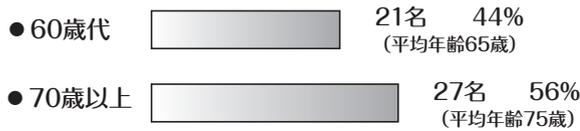
# はがきミニアンケート 「日常生活の運動量について」

我々シルバー世代にとって、適度な「運動」は健康長寿の為、極めて重要と言われます。今回48名の方にご協力を頂き「日常の運動量」についてお尋ねした結果を集計しました。昨年、日本人男性の平均寿命も遂に80歳を超えました。

一方、日常的に介護を必要としないで自立した生活ができる健康寿命との差は依然10年近くあります。お答え頂いたご同輩諸氏の運動量と内容について、ご自分との比較を行い体力保持・健康増進に繋げて頂ければ幸いです。

- ・回答者の9割以上の方が歳相応の元気と体力を保有。
  - ・60歳代、70歳以上の方はいずれも1日平均1時間の運動を実施。
  - ・日頃されている運動は断トツで「ウォーキング」次いで「ハイキング」「家庭菜園」となっています。
- 尚、本誌6ページに「ウォーキングの効用」について詳しく解説していますので併せてご覧下さい。

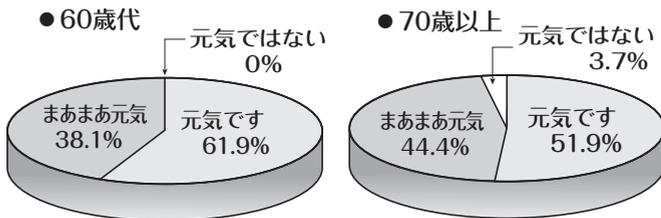
## ■ 回答者の年代別 (48名)



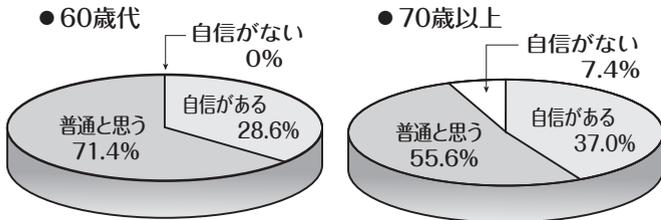
## ■ 1日平均の運動量は何時間程度ですか

| 60歳代 平均 | 70歳以上 平均 |
|---------|----------|
| 1時間     | 1時間      |

## ■ あなたは、お元気ですか

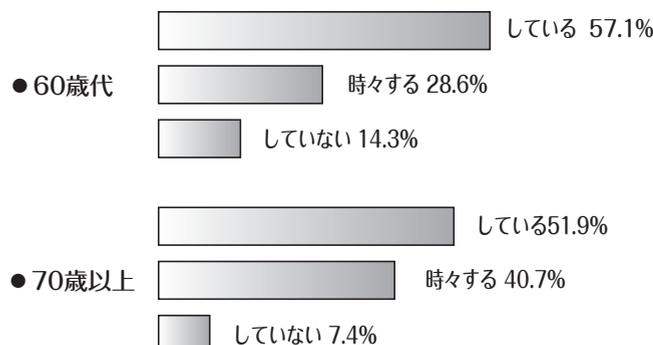


## ■ あなたは歳相応の体力に自信がありますか

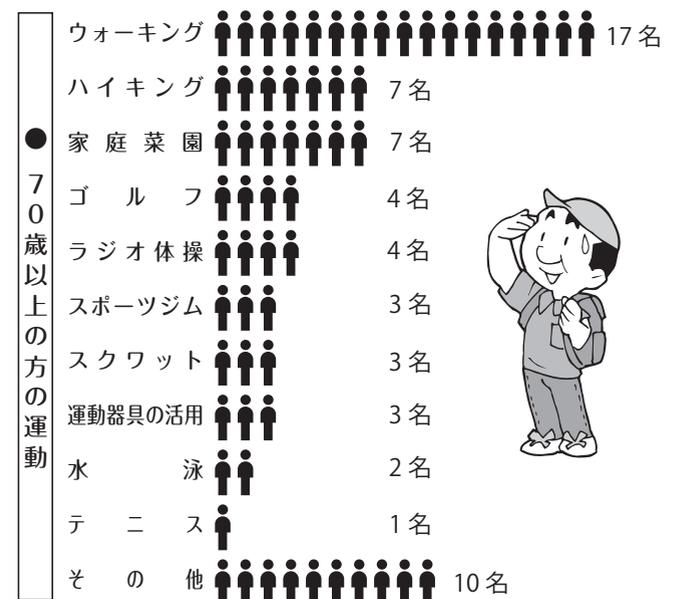
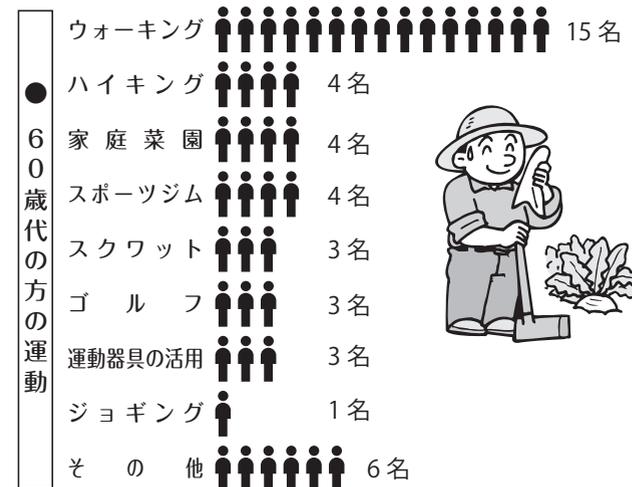


|                 | 60歳代 平均 | 70歳以上 平均 |
|-----------------|---------|----------|
| 腕立て屈伸は何回程できますか? | 22回程    | 14回程     |
| 腹筋運動は何回程できますか?  | 20回程    | 15回程     |
| 目を開けての片足立ちは何秒?  | 118秒    | 44秒      |

## ■ 日常、体力保持の為に運動をしていますか



## ■ どのような運動をしていますか (複数回答)



### ● 60歳代のその他 運動

- ・ストレッチ ・自転車 ・バトミントン ・スキー
- ・犬の散歩 ・階段の2段上り

### ● 70歳以上のその他 運動

- ・ストレッチ ・自転車 ・ランニングマシン
- ・アーチェリー ・犬の散歩 ・グランドゴルフ
- ・ダンス ・ヨーガ ・詩吟(腹式呼吸) ・写真撮影

# 私と同好会のたのしい仲間たち

個人の同好会との繋がり・楽しさ・面白さを紹介します。



## 絵手紙クラブ

岩西 信雄 さん  
(No. 4706)

### 楽しいライフワークになった絵手紙

定年後の生涯学習には、体育系の私にとって一番苦手であった知的な文化系に挑戦してみようと社友会のホームページを閲覧。早速、目に止まったのが「ヘタでいいヘタがいい」キャッチコピーで、軽い気持ちで飛び込んだのがこの絵手紙クラブ。すると自分にピッタリの居心地、優しく寛容な先生に、面倒見の良い代表、そしてあったかいメンバーの方々のお陰で5年も楽しく続けています。

私として一番良かったことは、四季を五感で素直に感じとる気持ちが出来たこと。今まで何となく過ぎてきた日々が、季節毎に景色の変化や、草花の香りと色の移ろい、そして美味しい旬の食べ物を最高の時季に味わい感じ取ることで新しい発見、喜びや癒し、幸せ感が得られるようになったこと。

そして感じた事を葉書1枚に、自分なりの絵と言いたいことをストレートに伝える面白さ。相手に対して「感動や幸せ気分のおすそ分け」としても、身近な家族や知人・友人に伝える事が少しずつ出来はじめ、受け取った人の喜びの笑顔やありがとうの返事は最高のご褒美です。

この様に日々を楽しくそして充実させてもらえるスタッフ・メンバーとは、屋外教室や、親睦会でも楽しくふれあえます。

是非一度、絵手紙教室を気軽にご見学ください。老若男女のクラブ全員が優しい笑顔でお待ちしています。



屋外教室  
絵手紙クラブのたのしい仲間たち



## 太極拳同好会

福永 礼子 さん  
(No. 1635)

### 健康増進・頭の体操

定年退職後、何か身体を動かす事をしないと……運動オンチの私でも、ゆったりした動きの太極拳ならやれるのでは……と。

シャープ藤井寺スポーツセンターで、現役の方に混じって入会……ギョッ! 呆れられる位ついて行けない。社友会で太極拳同好会が発足し即入部。健康増進を目的にストレッチを多く取り入れられ、やっと何とかついて行けるようになりました。

ゆっくりとした動きの中に、肩を上げない、胸を和らげ、肩甲骨を伸ばす、顔は傾けない、目は方向を見る……それぞれの場面でバラバラの動作が身体各部位に要求され、結構頭の体操にもつながっている。24式の練習は、何年習ってもなかなか難しく、先生

から叱咤激励を受けながら、わいわいガヤガヤ楽しく演武しています。

毎年、平安神宮で奉納太極拳演武や「Sakai いきいき太極拳」のつどいなどに、八尾の現役仲間と合同で参加しています。外郭クラブの演武を見て、やる気もらいます。

本年は、社友会 35周年「総合文化祭」が9月に開催されますが、日頃の成果を皆さんに見て頂く様実演する予定です。

毎週金曜日10時から社友会分室で練習しています。お気軽に見学に来てください。



練習風景 (岸和田城)

# 私の作品

同好会活動ではいろいろな作品が創出されますが、その一部を紹介します。



## 風(俳句会)



No.3687



No. 1739



No. 1582



No. 812



No. 203

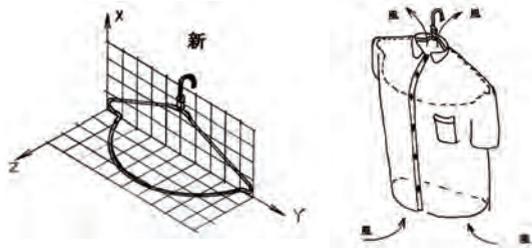


## ロダンの会

こんなものがあつたらいいな！ こんなものができたらいいな！  
この様にしたらもっと素晴らしいな！  
思い浮かんだものを元に発想して行く。知恵、知識、情報を蓄えて語り合い家庭生活をより便利に楽しく変えて行くをコンセプトに例会で出てきた提案の一部を紹介します。

### 【1】 乾くハンガー 真 康雄 No. 3283

クリーニングに出すと返ってくる針金ハンガーを加工する事でシャツやパンツなど袋状の洗濯ものが広がって干せるので速く乾く。



### 【2】 コーヒーカップウォーマ 林 俊明 No. 4060

コーヒーを飲みながらパソコンを操作する事がよくある。作業に熱中しているとコーヒーが冷めてしまう。USB端子を使って保温する。



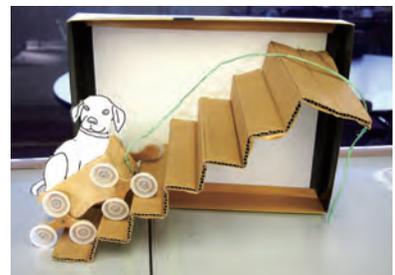
### 【3】 ティッシュBOX 相川 正彦 No. 1053

置き場所が決まっていないと、探し回る事がよくある。ボックスに収め机の下などに取り付ける。



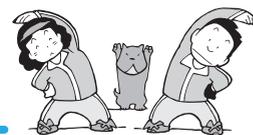
### 【4】 障害犬用歩行補助機 西村 嘉昭 No. 595

足に障害をもった犬の歩行機は市販されているが、階段を昇れるようにソリや車輪を取り付ける。(モニター犬募集中)



# 健康第一 シリーズ <第15回>

いつまでも いきいき元気で!



## 「ウォーキングの効用」

ウォーキングは最も手軽に出来るスポーツで、手始めに運動を何か始めたいと思っている方にはもってこいです。年配の方や運動が苦手な女性の方にも手軽に始められます。健康増進やダイエットにも効果があります。

### ウォーキングの特徴

- いつでもどこでも出来る  
近所で、いざとなれば買い物へ行く途中やお出かけの途中でも行う事が出来ます。
- 特別な技術がいらない  
運動の苦手な方、スポーツ音痴の方でも、ウォーキングなら問題なく出来ます。
- お金がかからない  
最低限ウォーキングシューズぐらいあればOK。
- 身体への負担が少ない
- 老若男女を問わない



### ウォーキングの基礎知識

- ウォーミングアップ  
はじめは軽く歩いて身体を温め、その後簡単なストレッチで筋肉を伸ばし血行を良くしておく。
- しっかりと水分をとっておく。
- 歩き方  
腕をしっかり振って少し早足で歩く。
- 頻度・時間  
1週間に4～5日ぐらい、1回の時間は20分以上必要、食後2～3時間後がベスト。空腹時は血糖値が下がっているため、めまいなどを起こしやすくあまりお勧め出来ません。

### ウォーキングの効果

- 心肺機能が高まる  
心拍数が増大し必然的に体内に酸素を取り込む能力が増加し、心臓や肺の機能を高める。
- 骨が強くなる  
骨に刺激を与え骨を強化する効果があります。
- 筋肉の低下を防ぐ  
筋肉に刺激を与え、足腰の筋肉が付きます。
- 血行が良くなる  
血管が刺激され血行が良くなります。
- 持久力が高まる  
持久力が高まり、疲れにくい身体を作る。
- ストレス解消に役立つ  
血液の循環が良くなり脳が刺激され自律神経のバランスが良くなりストレス解消に役立つ。
- 脳の活性化  
脳に酸素を取り込み脳の働きを活発にする。
- ダイエット効果  
脂肪をエネルギーとして使用するので、脂肪を燃焼させるダイエット効果がある。
- 生活習慣病の予防  
肥満や運動不足が原因となる生活習慣病の予防になります。



### 高齢者のウォーキング 注意点

- 1 そもそもウォーキングを行って良い身体かどうかということです。持病のある方はかかりつけ医に相談してください。
  - 2 あまり早いスピードで歩く必要はありません。まずは、普通に歩くくらいのスピード(約 分速 80 メートル)で行ってください。
  - 3 高齢者の方は軽いウォーキングでも効果は十分にあります。スピードよりも継続することが重要です。
  - 4 歩く時間は始めは 30 分も歩けば十分です。慣れてきたら 40 分～1 時間くらいに伸ばしてみましょう。
- 高齢者のウォーキングの基本は、スピードも時間も体力に合ったペースで行いましょう。

# 社友会の総力を結集して 総合文化祭を開催 乞うご期待!!

SHARPH友会  
結成35th  
1980-2015  
シャープ創業103周年 シャープ社友会結成35周年記念

## 総合文化祭

24の同好会の活動の一端をご紹介。  
おもしろイベントもいろいろ、ぜひご覧ください!

**会期**  
2015年9月9日(水)～11日(金)  
9月 9日(水)…午前10時～午後6時  
9月 10日(木)…午前10時～午後6時  
9月 11日(金)…午前10時～午後4時

**会場**  
八尾市文化会館プリズムホール(入場無料)  
「近鉄八尾」駅下車、中央北出口を出て右へ200m 徒歩5分  
〒581-0803大阪府八尾市光明2-40 TEL. 072-924-5111

**協賛同好会**

- SSフォトクラブ
- 絵画同好会
- アマチュア無線同好会
- 歴史探訪の会
- 釣り同好会
- 将棋クラブ
- 「風」俳句の会
- 絵巻同好会
- 篆刻同好会
- 太極拳同好会
- 卓友会
- 囲碁同好会
- 手芸クラブ
- おもしろ書道同好会
- ロダン同好会
- ゴルフ同好会
- ゲートボールクラブ
- カラオケ同好会
- 川柳同好会
- ビデオ同好会
- 歩こう会
- パソコン同好会
- 社会員献金委員会
- 読吟同好会

みなさまのご来場を心からお待ちしております!  
シャープ社友会

## 私の近況短信

会員の皆様からお寄せ頂いた、各個人の近況を短文ですが、ご紹介して、知人の方々との親交に役立てればと存じます。

- (秋田 茂さん)  
趣味で水彩画を描いておりますが、体力保持にスポーツジムに通い友達も増えました。健康長寿は志を強く持つことが大切ではないかと考えています。
- (宇田 純夫さん)  
体力の低下はありますが、観光ボランティアガイドを後1年は続けるつもりです。
- (岡田 喜久男さん)  
健康であることを日々感謝し、周辺の野山を歩き回っています。
- (島元 重光さん)  
チェロの発表会に向けて毎日の練習と、月3回のレッスンに励んでいます。
- (下田 英宣さん)  
毎日、朝のウォーキングと好きな本を読み、週2回のダンスレッスンを日課にしています。
- (園山 康保さん)  
起床6:30、就寝pm10:30を確実に守ること。社友会と早樹会、月2日間俳句作りで、ボケ防止に努めています。
- (田村 勇さん)  
我が町のシルバークラブの友人や社友会の仲間と旅行やグランドゴルフ・カラオケ等を楽しんでおります。
- (富永 恵さん)  
技術畑から心機一転、今、外国人に日本語を教える教師をしています。若いエネルギーを貰っています。
- (宗京 邦雄さん)  
ペースメーカー手術後はゴルフ・家庭菜園等、元気に暮らしています。



## 社友会新入会員

## 同好会へのご入会をどうぞ!

| 所属 | No.  | 氏名     | 所属                                      | No.  | 氏名    |
|----|------|-------|----|------|-------|----|------|-------|----|------|--------|---|------|-------|
| 本部 | 6289 | 小木 曾治 | 本部 | 6296 | 森 みな子 | 広島 | 6303 | 西田 憲司 | 本部 | 6310 | 吉村 斉   | 本部                                      | 6317 | 庵 和孝  |
| 本部 | 6290 | 浦元 嘉弘 | 本部 | 6297 | 植平 茂行 | 栃木 | 6304 | 前田 守  | 本部 | 6311 | 原田 信雄  | 東京                                      | 6318 | 吉田 行仁 |
| 本部 | 6291 | 藤本 知  | 本部 | 6298 | 藤本 保男 | 栃木 | 6305 | 江田 秀志 | 本部 | 6312 | 太田 秀三  | 東京                                      | 6319 | 中門 弘  |
| 東京 | 6292 | 山口 則郎 | 東京 | 6299 | 佐藤 幸雄 | 東京 | 6306 | 松島 理  | 栃木 | 6313 | 菅原 優   | 九州                                      | 6320 | 中野 義昭 |
| 東京 | 6293 | 井村 実  | 九州 | 6300 | 市来 克弘 | 本部 | 6307 | 松田 辰男 | 中部 | 6314 | 山口 勇三  | 2014/12/1 ~ 2015/03/31<br>(6289 ~ 6320) |      |       |
| 東京 | 6294 | 中川 敬  | 広島 | 6301 | 植木 節男 | 本部 | 6308 | 小川 雅敏 | 広島 | 6315 | 佐藤 康弘  |   |      |       |
| 広島 | 6295 | 上野 義則 | 広島 | 6302 | 藤本 誠  | 本部 | 6309 | 奥田 雅清 | 広島 | 6316 | 栗濱 宏行男 |   |      |       |

## ご冥福をお祈りします

2014/12/1 ~ 2015/03/31

| 所属 | 会員番号 | お名前   | 享年 | ご逝去日        |
|----|------|-------|----|-------------|
| 九州 | 757  | 河野 精摩 | 79 | 平成26年12月 3日 |
| 本部 | 467  | 粕 潤 健 | 82 | 平成26年12月 5日 |
| 本部 | 1336 | 浦田 久充 | 76 | 平成26年12月 6日 |
| 本部 | 415  | 福本 弘  | 83 | 平成26年12月16日 |
| 本部 | 777  | 阪口 義弘 | 79 | 平成27年 1月 5日 |
| 本部 | 574  | 徳永 實  | 77 | 平成27年 1月19日 |
| 本部 | 219  | 大石 巖  | 87 | 平成27年 1月24日 |
| 本部 | 1504 | 松村 孝一 | 75 | 平成27年 1月26日 |
| 本部 | 2433 | 秋田 正明 | 72 | 平成27年 2月 1日 |
| 本部 | 2902 | 藤原 直樹 | 71 | 平成27年 2月 6日 |
| 本部 | 98   | 梅澤 格  | 93 | 平成27年 2月13日 |
| 広島 | 1275 | 金子 占領 | 76 | 平成27年 2月17日 |
| 東北 | 3902 | 奥村 竹蔵 | 66 | 平成27年 2月20日 |
| 本部 | 569  | 西川 信雄 | 81 | 平成27年 3月 3日 |
| 本部 | 282  | 夏目 正義 | 86 | 平成27年 3月16日 |
| 本部 | 1743 | 北浦 満  | 74 | 平成27年 3月21日 |
| 本部 | 307  | 中西 順一 | 85 | 平成27年 3月23日 |
| 本部 | 3367 | 小林 雄二 | 69 | 平成27年 3月24日 |
| 本部 | 1932 | 馬場 一精 | 73 | 平成27年 3月30日 |

## 社友会来訪時の「車利用についてのお願い」

この度、会社から“駐車場が狭小”なことから社友会への来訪時自動車の利用を自粛して欲しいとの申し入れがありました。お互いの健康の為に、公共交通機関を利用頂きます様、ご協力の程お願い致します。(本部)事務局

### 編集室から

- ♥季節の移ろいを楽しむ  
日本には、他国に誇れる四季があり、春夏秋冬それぞれの楽しみ方がある。  
詩を詠む、絵を描く、山歩きを楽しむなど色々…  
風薫る皐月は百花繚乱、新緑と草花を愛でに出かけよう～
- ♠ガンバレ桐生! 夢の実現!  
桐生祥秀さん(19才)が男子100mで追い風参考記録ながら、9秒87で優勝し、日本人初となる公認9秒台がまた近づいた!  
東京オリンピックでの100m表彰台も夢ではない。  
若い伸力に期待し応援したい。  
(F.N)

◎あなたの身近なニュースを送ってください。  
◎送り先……シャープ(株) 総務部 CSG 気付  
シャープ社友会 会報編集室 ☎06-6625-3171(直通)

私の今日の頃



夫婦で  
ホノルルマラソン  
を完走!!

井門洋三さん (No. 3029)

■ 元気の源は生活リズムを守っている事

退職した当時は、さてこれから先はどんな生活になるのか期待と不安、複雑な心境であったと記憶しています。

あれからおよそ11年なんとか体調も精神的にも何事もなく元気に暮らせています。

こんな私の元気の源は、呆け防止と体力維持の為の生活リズムを守ってきたことだと思います。

『私の生活リズム』



■ 家内が現役、私は主夫業やってます

歳の差婚で、家内はまだ現役で働いていますので調理関係を受け持っています。

安くて新鮮なものを買出す為毎日、スーパーや商店街を回るんです。そして調理、これって結構頭を使うので格好のボケ防止になっていると思っています。

家内が“ひゃあ〜〜美味しい〜〜、帰ったらすぐ前に食事が並ぶなんて、幸せ〜〜”と言い喜んでる顔を見るのが楽しみになって…

まあ、乗せられてるんでしょうがねえ〜 (笑)



■ 古希の記念にホノルルマラソンに夫婦で挑戦!

これからも体力を維持したい為、月3回は山歩きをしています。イベントがない日の午前中はジムやロードで早歩きや小走りでトレーニングを欠かさず行い、長距離ウォーキングも定期的に行っています。その延長で大阪マラソンのボランティアに毎年参加、昨年の大阪国際女子マラソンではシャープグループの一員としてボランティアに参加しました。いつしか、人が走るボランティアでは満足できないモヤモヤ感が高まって、古希を迎えるにあたり、自分流の古希祝いをいろいろ考えた結果が、一念発起! フルマラソンへの挑戦を思い立ちました。



一年前から準備しトレーニング開始、しかし国内レースは制限時間7時間がほとんど、完走の自信は五分五分急遽、制限時間のないレース、ホノルルに決めました。家内に、「俺! ホノルルマラソンに出る! あんたは観光でもするならついておいで…」すると家内の反応は「私も走るう〜〜」だとお〜、ええ〜〜、その後の成果は日に日に家内の方が上達して焦る毎日でした。

結果は二人揃って6時間54分19秒でゴール! 完走できました…いや? 完歩かな (笑)

70年余りの人生の中で最高に努力し、必死に頑張った一年だったかも…

完走に気を良くして、今年10月の大阪マラソンに挑戦! 4月にエントリー開始、32,000人に約15万人が応募とか出場出来る確率は1/5ですが…



大阪マラソンでボランティア

■ ブログをアップする毎日

退職してすぐでしょうか、新聞欄に「オヤジだけのブログに参加しませんか?」こんな広告が目につき、新しいことをやってみようと申込みました。

ブログに参加した全国の方々とはいオフ会で、各地での情報交換会・飲み会を開催しています。

試行錯誤しながら毎日ブログをアップするのですが、記事にするネタがなくなってきて焦る毎日、そんな時先輩から社友会の同好会にと誘って頂き『歩こう会』に参加、ブログネタができました。それも一週間分くらい、いやあ〜助かりました (笑) それから今では『中国文化研究会』『歴史探訪の会』に参加させていただいてネタは何時もたまるようになりました。朝5時に起床し約1時間半はPCに向かってブログ作業、自分なりにいろいろ工夫しているのが呆け防止につながっていると思っています。

毎日刺激を受け、好奇心を持ち、創意工夫し、答えを出していく生活を目標にして、自分流の元気を保つようにしています。気持が先走って身体がついて行けない昨今ですが頑張りたいと思っています。

『いかちゃんあれこれFC2』や『まちこみZAQいかちゃんあれこれ』で検索しブログを高覧頂きたく…