

## 「私らしく」

今年、洋友会の皆様より、総会におきまして喜寿・金婚式のお祝いを頂き有難うございました。

今年、齢77。父が69歳で亡くなりましたので、こうして親より長生きできている訳ですが、最近の寿命事情は昔と大きく変わり、男性81歳、女性86歳が平均寿命。そう考えると、未だ5年、10年は大丈夫?! 幸い特に悪いところはありませんが、持病の腰痛には随分泣かされてきました。20代と60代で二度も椎間板ヘルニアの手術を経験しました。最近のヘルニアの手術は随分と楽にできるようですが、私が初めて受けた50年も前、それは大変なものでした。術後、ギブスの型の中で、仰向けのまま一ヶ月余り寝たきりで過ごし、その際の筋力低下により、長く辛いリハビリを強いられました。現在も腰痛は酷くなったり楽になったりを繰り返しておりますが、病気はやはり初期の段階で丁寧に治しておくことが重要なかもしれません。

さて、これからの人生をよりよく過ごす為に、続けていけそうなこと、続けたいことは何なのかを考えてみました。

### ①サボテン栽培

サボテンは皆様ご存知のように、トゲのあるもの、肉厚の葉、本体、サイズも小さいものから大きなものまで沢山の種類があります。

三洋電機を退職した年に、知人の家で見たサボテン多肉植物に魅せられ、少しずつ栽培するようになりました。

最初は庭先(軒先)に棚を作り、一鉢、二鉢と、新鮮な気持ちで育てました。



そうする内に様々な花を咲かせるもの、変わったものにも興味が湧き、カクタス(サボテンの英語名)クラブに入会。月一回の例会で会員同士のサボテンの交換、競市、勉強などを通じて鉢を増やし、平成12年にはサボテンハウスなるものを庭の一角に建てました。生命力に満ち溢れ、キレイな花を咲かせるサボテンを毎朝見るたび元気を貰い、早18年が経ちます。毎年の植え替え、月二回程度の水遣り、消毒、サボテン栽培は毎日の作業ではなく手間がかかりませんし、今後も楽しみながらゆっくと続けていきたいと思っております。

## ②太極拳

妻とふたり週2時間の受講は今年で10年目になります。

日頃から適度に体を動かすことには努めておりましたものの、何か“運動”を、しかも、ちょっと変わったことがしてみたいとスタートしたのが太極拳でした。近年は愛好者も増えているようですが、まだ少数派かと思います。

入門から初級、24式、48式、扇、刀剣へと進み、妻はみるみると上達していますが、私はなかなかうまくいきません。そこへ最近、一段と難しい「伝統太極拳」の練習が始まってしまい、実は困っているところです。

ゆっくりとした動きで力を抜き、正しい呼吸で気を沈め、指先まで気を流し、全身の血行が良くなることを感じられる太極拳。脳への刺激、健康維持の為に始めたこともあり、今後も体の内側にゆっくりと目を向け、クラブ名「のびのび太極拳」の通りに、のびのびと夫婦仲良く続けていけたらと思っています。



## ③地域コミュニティ活動

退職後、地域から応援を頼まれることが増え、民生委員、老人会などいろいろと務めてまいりました。活動する中で、人と人とのつながりを感じ、地域の広がりにも貢献できている実感もあり、友達もできました。それぞれに苦労はありましたが、地元の人たちに喜ばれ感謝され、何より私自身がとても勉強させて頂きました。

最近では少しずつ活動を減らしておりますが、この地区で生まれお世話になり、現在まで幸せに暮らしていることへの感謝と御礼に、今後も余り出しゃばらないよう心得つつ、地域コミュニティに携わっていきたいと思っています。

「サボテン栽培・太極拳・地域コミュニティ活動」の三本柱と日々の用事、今のペースがいい塩梅。

これからも私らしく過ごしていきたいものです。