

《どうでもいい話、その 601》

どうでもよくない皆様へ

こんにちは！寒いですね～！

先日、スーパーへ買い物に行き駐車場に車を止め、前の乗用車のフロントガラスを見ると、可愛らしいお人形が団体でぶら下がっていました。そこへ車の持ち主が現れたのですが、その人は、眉が太く、怖い顔でいかつい体躯のおとつあんでした。オメメぱっちりの可愛らしいお人形との取り合わせが、アンバランスです。いかついおとつあんがマイカーを購入したとたん、お人形への愛が目覚め、ただならぬ不倫の世界へ足を踏み入れてしまったのでしょうか。小さな女の子はお人形を好みますが、男の子はお人形にはあまり興味を示しません。それがいい年をした男が常に視野の中にいれておかねばいられないほど、お人形に対しデレデレと熱愛を示しているのです。これが人形ではなく、本物の女の子にいかないように。

岩波より

*またまた手前みそですが、先週神戸新聞に投稿した文が掲載されましたので、添付ファイルにてお送りします。

実践トレ脳、体操、散歩

岩波 義孝 78歳 カトレーニングなどだ。

(無職 神戸市垂水区)

精神は脳トレの本を購入し、これ

心身ともに衰えていくのを実感するようになった。そこで2年ほど前から、衰えを少しでも和らげ遅らせることを生活に取り入れている。

も毎日、漢字の問題、数字の計算、ナンプレ、まちがい探しなどを行っている。ボランティアで地元小・中学校での授業支援、マジックの演技

身体は、毎日8千歩程度コースを変えてウォーキング。途中で公園に寄り、自分に合わせた運動をしている。ラジオ体操を基本にした柔軟体操、腹式呼吸と一緒に手足のストレッチ、そして腕立て伏せと腹筋の筋

披露、グループでの貸農園作業など外部の人たちと接してフレイルを予防し、社会、家族などに迷惑をかけるまいよう、バランスのとれた食事と十分な睡眠を心がけ、楽しみながら健康を維持していきたい。