

# 心の和がれ No.48

(2014/5～6)

p 01～01	HPリニューアル	p 03～03	サングラスと私
p 02～02	絶好の春日和	p 03～04	よく見えます
p 02～02	感謝かんしゃ	p 04～04	高齢者の楽しみを
p 02～02	怠ける己に”活“	p 04～04	「やってみなはれ」
p 03～03	街角ごみゼロの日		

2014.05.04

## ・ホームページをリニューアル

八幡市シルバー人材センターのホームページをリニューアルしました。プロには到底及びませんが、拙生の素人手作りご高覧いただければ幸甚です。サイトマップの「映像企画事業」のページにYouTubeにリンク。拙生の後期高齢者「よたよた踊り」姿も見てやってください。自分ではオーバーアクションのつもりですが、映像を見ると動きに躍動感ナシ破顔一笑ナシ、ナシのつぶてだらけ「何とおじん臭い」※言葉に不適切な記載あり、私個人への指摘ご勘弁下さい。◆皆さんから、”女性群に男ひとり、良いじゃないの羨ましい”しかし男の威厳はなく女性の陰に隠れ、男とみられて居らず。努力して”男がおれば場面も引き締まる”と言われるようになりたい意識はあるのだが！！。照れ屋である私が人前にて舞うなど、恥じらいが薄れた高齢期の姿であろうか。◆地域の盆踊りには自前の衣装で輪の中へ、下手な者が輪の中におれば賛同者も多くなるのではと、地域貢献を胸に秘めて踊りに興じ、遅まきながら”今が旬”。もっと若かりし頃に今の指向があれば人生も変わっていたかもしれない。いや！今からでも遅くはなからう。今から出発と思えば、よどんだ水は濁りやすいが如く、払拭する気概で進めば後半の人生より楽しくなろう。◆年矢の過ぎるのが早い来月には「そのすがた人にうつすやねぶの花」（加賀千代女）竹林のすくすく成長する筍の勢いに続いて、蝶が群れているような「合歓の花」の樹が気分を和ましてくれます。後期高齢の身も新たな成長を目指して「イザ・～いざ・」

2014.05.11

### ・絶好の春日和

清々しい早朝、知人が急用のために土日不在、愛犬の散歩を頼まれ夫婦して久々に犬の散歩。生前の愛犬「コジロウ」を思い出す。散歩のコースは飼い主からマップを頂いているが犬任せである。人間と同様動物にはそれぞれ個性があり気性も違い顔も違う。二匹とも幼犬から知り合いであり雑種であるが従順にして可愛い、時折目と目があい微笑んでいるが如しである。物言わぬ故に表情や動作で理解してやりたい。この行動は人間同士にも通じ、互いが理解し合い絆を深めるのに必要であろう。◆人を思いやる心で接すれば、見えなかった大切な慈愛が見え、温かさを感じ取ることができる。その“感じる心”を養うことが、優しくなるということだと思ふ。人の心の痛みを感じ取る力。人の優しさに感謝できる力が、ますます必要とされる能力を、「花鳥風月」物言わぬ動物や自然からも感じとることで、自身の心が磨かれより優しくなるのではなからうか。

2014.05.18

### ・感謝かんしゃ

知人が26日までヨーロッパへ、その間に庭木の管理を承る。早朝の6時清々しく散水に除草を、他家の植物となると対人関係と同じ、より気を配り丁寧な配慮が必要であろう。「森羅万象」全てこの世にあるものには命があると心得、疎かにしてはならない。花鳥に語り掛け生気を感じ、樹木の動きに風が見え輝きに明日を見る。自然を感じ楽しめる日々は悩み悲しみの暗さも消え失せ、喜び楽しさ明るさが昇華する。◆今週は結婚44周年記念だ。思えば「恐山」には苦勞の掛けどうしである。苦勞は口に出さず、拙生の傲慢な態度にも文句も言わず、子育て安月給での生活でも明るさを失わず、洋裁、ガーデニング、絵画デッサン、踊りなど自前の多彩な趣味を活かして人々と交流。連れ添って44年夫婦喧嘩もなく、拙生の言動には”柳に風”の如く”心身ながく静かなり”だ。自分のため介護のために身体の鍛錬を心掛けている姿に、引き換え己は何を考えているんだ！！と叱咤。。。。

2014.05.25

### ・怠ける己に“活”

24日は結婚44周年、長いようであるが当日の情景は脳裏に焼き付いている。参列者のお姿は当然のこと、ご挨拶頂いた方々まで記憶している。時折フォトブックを開いては当時を懐古する、“若かったんだ”我武者羅に生き物事には若さだけ、今思うと人への気くばり心くばりへの配慮がなく己本位であったらう。特に家内への労り感謝の心を「以心伝心」の念だけで、言葉に出して伝えていなかったことだ。定年後に飯事のような手伝いをするようになって始めて家事育児の重労働を知った愚かな私だ。◆齢104までこの世に居座るつもりだが健康寿命を全うするなら運動は欠かせない。まずウォーキングだが簡単なことが継続するのに一番難しい、やる気はあるのだが・・・楽な方へ楽な方へと、怠ける自分が情けない、と・・・反省は毎日している。

---

**2014.06.01**

### ・街角ごみゼロの日

町内の街角の清掃日で、この時期に32度の猛暑となったが、幼子も手袋にビニール袋とお手伝い、いつもながら微笑ましく将来には立派に育ち地域の信頼される子になることだろう。◆地域でも清掃など活動が無視され町内会員にならぬ家庭もあるが、首をかしげたくなる。一致団結し明るい町づくりに相互協力が必要。万が一自然・人災の発生時を考えると”自分だけが良ければ”の利己的考えは町内の和を乱すと共に孤立する。◆夏に向け、成長する向日葵。その子葉は朝は東、夕には西へと陽光を求めて向きを変える。向日葵の成長にとって、太陽は欠かせない存在である。太陽をいっぱい浴びた向日葵が大きく育つように、人も太陽に照らされ、元気になり、持てる力を発揮する。◆町内住民すべてが太陽のごとく照らし見守り続けていきたいものである。

---

**2014.06.08**

### ・サングラスと私

日中の照り輝く光が眩しく遮光のために目を細める。眼球が薄茶色のためかは判らないが、とにかく苦痛である。サングラスは所持しているが、街中での使用は控えめである。なぜならば、日本人は（色メガネ＝悪）と捉えがちであろう。イケメンでスタイリッシュであればファッションと見られる。また、西洋人には寛大でファッションと捉え好感と判断しているようだ。要するに背が高くスマートな人物には良いアイテム。◆拙生のような丸坊主で顔のパーツがアンバランス、背が低く品がなく映る姿は最悪である。服装や外観の印象でステップ1の評価は当然であろう。他人にいかに見られようが気にするなと思うが。◆来週には白内障で手術を受ける4・5日は電車通院で色メガネが必要である。「小心者の私」常に笑顔をやさずステップ1をクリアするとともに、人様を色眼鏡で見ないように強く心に留めたい。

---

**2014.06.15**

### ・よく見えます

眼球の手術は眼前でメスが視野に入るものと恐怖心もあったが、いざ手術は痛くもかゆくもなく、頭上から照らされる光だけが入ってくる15分程度の手術も無事終了し、夜には術後の状態を執刀医が「変わったことはありませんか」と電話があり、医師&看護師の適切な対処に感謝、翌日には眼帯もとれて驚いた。何と明るくよく見える。但し、左右の感覚が遠近両用メガネを使用している感があり、歩くのに足元が気になる程度である。術後の手当のため毎日通院も土曜日で一区切り、あとは術後の経過と目薬を頂いた。◆手当てに関して多くの方々からお見舞いのメール、電話、言葉をいただき、ありがとうございました。ご婦人にお礼に伺いますと申しますと、「よく見えるそ

うね、皺が見えるから遠慮します」と軽いジョークに、目も心も明るくなりました。

2014.06.22

### ・高齢者の楽しみを

年矢の過ぎ行くのが早く、現役のころは目標意識も明確で我武者羅な毎日であった。定年退職して15年が過ぎた今、少々気力が薄れたような気もするが、まだ意欲はある。◆今、老人会の活動で屋内に閉じこもらず、一歩外へ踏み出し明るく交流することで、健康維持につながる。その集いに参加される方策に苦慮している。如何なるイベントに興味を持たれるのか、多種多様なイベントを模索中で、常に高齢者の集う姿が脳裏にある。◆「明朗快活に暮らす集団である事実を確立する」ことを必ずやり遂げる。その一点さえ揺るがなければ、突破口は必ず見出せるものと確信すれば、体も動き知恵も湧く。大事なものは成就への執念が心に燃えているか否かだ。「断じて成就」と心に決めた瞬間、己心の壁は破れる。◆「“さあ考えろ！！これでもか！！これならどうだ”と高齢者の元気な姿を描き挑み。胸中の炎が躍動する」と。己心の炎を覚醒させるのは、あくまで自分自身だ。毎夜、明日に実行することを楽しみ、起床とともに胸中の炎に点火し、後ろを見るな「前へ前へ」である。

2014.06.29

### ・やってみなはれ

高齢者が明るく元気につどう場にするには、資金を要して発案するより、心で感じる方法はと。頭で考えるばかりである。先人の言葉に「やってみなはれ。やってみな、わかりまへんやろ」とサントリー創業者、鳥井信治郎氏の口癖があった。明治40年（1907）赤玉ポートワイン「この酒は世界のどこにもない日本の葡萄酒」やで、と。それは独自の味と品質、創意でつくり上げた。また、口癖の教えが世界初の「青いバラ」の誕生につながった。英語で「青いバラ」は「あり得ないもの」を意味し、不可能の代名詞とされ、まさに「やってみな、わかりまへんやろ」だ。失敗を恐れず「挑戦の一步」を踏み出す勇氣。成功も挫折も糧に、次なる「前進の一步」を重ねる勇氣。この「やってみなはれ」精神が夢を開花させた。まさに自分のため地域貢献に、心に持ち続けたい言葉である。

2014.05.～2014.06

E N D