

人生と休養

1班 山本美佐子

60歳代は自分の健康を過信して、旅行や趣味などにそれぞれ“教育”(今日行く所がある)と“教養”(今日用事がある)の忙しい毎日を送っていました。それが、人生が見え始めてきた70歳代になった途端に突然何の前触れもなくそれはやって来ました、「狭心症」を発症したのです。常日頃から食事や健康には人一倍気を付けていた筈だったのですが、もう一つ大切な「休養」を疎かにしていたと思い当たりました。

心臓冠動脈に3ヶ所ステント留置術を受けました。出産以来たったの2週間の入院だったのですが、それを境に体力、気力ともが急に衰えました。手術前の元気なころとの落差にただただ驚くばかりです、人間は徐々にではなく、病を機に急に衰えることを痛感しました、だから病気にならない為に日頃からの健康に気をつけた生活の努力と工夫が大切なのだとは再認識しました。

現在は無理をしない程度の太陽が丘や宇治川畔のウォーキング。健康教室やパワーハビリ事業の参加等々、体力回復に励んでいます。

健歩会の仲間の皆さんに迷惑をかけたり、足手まといにならないような行程の例会には、可能な限り参加するようにしています。仲間との楽しいおしゃべりや語らいながらのウォーキングはいっぱい元気がもらえます。

私にとっても生きる上での潤滑油になっています。

これからの引き算の人生、無理をしないで体力と相談しながら、和やかに穏やかに送りたいと思う今日今頃です。

会報が届いた日

1班 桂 成子

会報が届いたら一番に健歩会の2ヶ月分の予定を手帳に記入、カレンダーにも書き込み後はゆっくりと読ませて頂いております。

先日、37℃以上のとっても暑い日に会報を持ってきて頂きました。誠に申し訳ない思いで一杯でした。

10月で会報100号、皆様のご協力、お力により毎月作成されております会報。本当に感謝申し上げます。記念すべき100号、楽しみに待っています。

会報100号を祝う

1班 永来(えら)保夫

4月には、Uji 健歩会が発足されて13年、また今回、会報100号発刊を迎えられましたこと誠に素晴らしいことだと思います。その間の関係者の皆様に感謝と敬意を捧げます。私は今年傘寿ですが、昨年は歳を顧みずリーダー養成講座を受講させて頂きました。

健歩会の皆様、宇治市健康いきがい課・福祉サービス公社、消防署の方々のご指導より、ウォーキングの実践、効用、地図の見方、救急救命・AEDの操作、健康づくりの基礎知識、健歩会の理念・活動などを学ばせて頂きました。

本当にありがとうございました。私は、新米会員ですが、特に感心しましたことは、健歩会の皆様が非常に親切でボランティア精神に富んでおられることです。

また、健康講座や会員月例ウォーキングを広く市民に呼びかけ一般の方も多く参加されているなど宇治市の目指す健康増進事業のお手伝いをされていることです。役員さんが行事の案内・会報など、徒歩で届けてくださることです。