



シニアライフアドバイザー 松本 貞子

◆元気のもと

「1つ覚え3つ忘れる中高年」ときまろに言われる迄もなく、頭のとっぺんから足の先まで日々加齢を痛感しています。「佳人薄命」とは、ほど遠い77歳の私が元気でいられるのは、合唱を続けてきたことや、65で仕事を辞めてから陶芸や水彩画を始めて指先を使うことが多いこと、歩くことなどからでしょうか。携帯電話に1日平均1万歩が記録されます。

すでに車イス生活の同級生、心臓が悪くペースメーカーを入れた同級生が2人います。認知症の先輩も3人います。東大大学院卒、大学教授になられてもこの病気は避けられなかったようです。さらに、うつ病の同級生もいます。テレビで「75点主義でストレスから解放されることが大切」と言っていました、広くて浅い私の趣味がそうなので、なんとか免れているのでしょうか。

◆共通の趣味の仲間と旅行

3月、草津温泉へ1泊のバスツアーに参加。
4月、高校、大学の同級生が組紐展を鎌倉で開いたので、京都から駆け付けた同級生達と合流し1泊、和田竜の「のぼうの城」を読んで行田の忍城を見たいと言うので、続いて「さきたま古墳群」も見学、川越でもう1泊し、翌日は喜多院、蔵の街など見学して京都勢と東京駅で別れました。

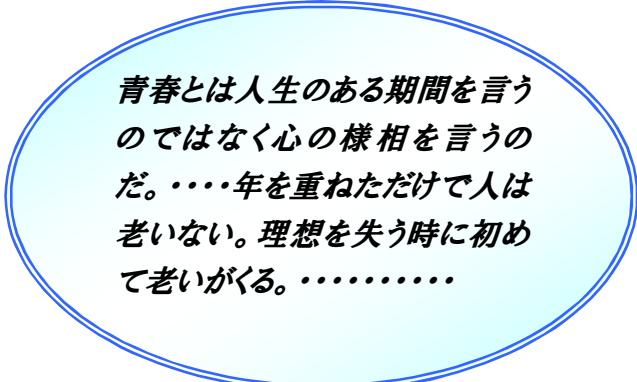
5月、SLA仲間で房総を1周、御宿で1泊。北斎の富嶽三十六景神奈川沖波裏の原点となる「波の伊八」の、波の欄間や竜の木彫を数年前に引き続き見ることができました。6月下旬には、音楽、美術の仲間と韓国へ3泊4日の旅を予定しています。



◆ウルマンの詩にある青春を実感

同級生の娘さん、安達紀子さんが書かれた「ロシア春のソナタ、秋のワルツ」に「孤独であるということは自由であるということ」とありますが、私も自由を謳歌させていただいています。また「人生には老年時代が終わったあと、さらに豊か

で幸せな時間が残されている」とあり、私も希望を持っています。それから「人間は長く生きないと絶対に人生というものはわからない」ともあり、心強くなりました。いま、サムエル・ウルマンの詩にある青春を実感しています。



青春とは人生のある期間を言うのではなく心の様相を言うのだ。……年を重ねただけで人は老いない。理想を失う時に初めて老いがくる。……………

◆私のジェロントロジー的生き方

私は9月24日生まれの天秤座で バランス、ハーモニー（これはコーラスの要素）という言葉が好きです。聖徳太子の「和をもって貴しとなす」も大切にしたい言葉です。

やはりテレビで知ったのですが、午後10時から午前2時の間に寝ていると若返りホルモンが出るそうです。この頃は早く夜が明けますから早寝早起きを心がけています。

人さまざまですから、粹にはまらない生き方をしたいと思いますが、生かされている意味を考えながら、人の輪の中にいられるよう願っています。2人の娘に葬儀は不要と伝えているものの、まだエンディングノートもまとめていませんので、助言できないまま拙文を終わります。

