

道

2021年9月1日
(第73号)



真備町箭田く服部・遠田地区
(田んぼが小田川改修などの
土砂集積場となっている)

右足小指などの爪が切りにくい。胡坐がかけない。便所座りできない。体の前屈で指先と地面の隔たりは二〇数センチ。体が超硬い。▼子どもの頃から体育が苦手だった。不器用で鈍い身体が嫌で恥ずかしかった。だから余計に運動から遠ざかった。行き着いた先が今の体である。▼昔、阿波踊りの「連」に加わっていた時も、笛を吹くだけで、踊る中に入れなかった。運動音痴の踊りはみっともないと自分で決めつけた。他人の目ばかり気にしていた。▼さて、今月、誕生日が来たら僕は七〇歳になる。この歳の「平均余命」は男性一六年である。一方、七〇歳の「平均非健康年数」は男性五年程だ。差し引き概ね一〇年が僕に残された「健康」な時間か。もつとも、これは平均であり、また、「非健康」期間も余命に含まれる。▼ここをどう生きようか。先ずはこの「体」を何とかしたい。運動すること。このところ小田川や真谷川沿いを歩いている(下の写真は散歩中に撮った)。「気まぐれ散歩」などと予防線を張らず、そこに楽しみを見つけたらいい。▼これから、何にしても生活(心)の張りが大事だ。できれば、しなければならぬことではなく、したいことをして暮らす。「晴耕雨読」が一つの理想。無理せずその時々で、体を動かし、心に栄養を摂る。そして、そのあとに酒が付けば言うことなしだけど。



小田川(箭田橋より)

〒710-1301

岡山県倉敷市真備町箭田 5188

TEL. 090-5366-1497

MAIL michi-care@outlook.jp

H.P. <https://michi-care.jimdo.com/>

林 道 也