

道

2023年2月1日
(第91号)



小田川（福松橋より西）

強い寒波が日本列島を襲った日、京都で雪の朝を迎えた。恩を受けた人の通夜だった。僕が勝手な後半生を送れたのは、この方が居たからかなと思っっている横で、もうすぐ三歳になる曾孫が無邪気にはしゃいでいた。その幼子の母親が「お父さんが放棄した私たちへの愛情を老婆が注いでくれた」などと話すのを聞く。大雪とコロナで寂しい葬儀となった。一つの幕が下ろされたような気がした。▼倉敷に戻った僕は、十人ほどの中高年と「新しい老い方」の話をする。和田秀樹さんの本に啓発されての「勉強会」だ。歳をとれば脳も体も衰える。しかし、人生観や健康常識は若い頃のまま。改めねばならない。人の気力・活力・体力の元になる脳内物質やホルモンなどは歳とともに不足してくる。それらを補って心身を元気に保つには、何でも食べて栄養などを摂ることが必要。血圧や血糖、コレステロール値は少しぐらい高めの方がよい。好きなことをする。我慢しない。頭も体も使って伸ばす。歳をとっても運転免許を返納しない。話題は豊富である。▼その後で、「老いと演劇ワークショップ」に参加した。学生時代、大事な劇を僕の最後の一言で台無しにした経験を持っている。拍手が来るところで一瞬シーンとなった苦い思い出。でも、今、わいわいがやがやしながら作る劇は楽しい。▼淡い黄色の花を咲かせたロウバイにも雪が降りかかる。愛子さんの冥福を祈ります。

〒710-1301

岡山県倉敷市真備町箭田 5188

電話：090-5366-1497

メール：michi-care@outlook.jp

ホームページ：https://michi-care.jimdo.com/

〈道〉LINE：https://lin.ee/zCG7Iyp



林道也



遠田
椋の木

▼この〈道〉通信は、「LINE 公式アカウント」でも配信します。URL、または、左のQRコードから「友だち追加」していただければ、あなたの「LINE」に届きます。▼ホームページにも掲載しています。