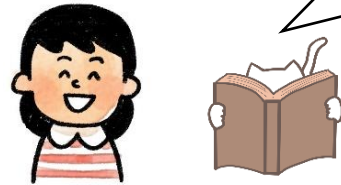


優優生活10月号 2023年

それはどんな本なの？



おばあちゃん、おじいちゃん、哲代おばあちゃんの「102歳、一人暮らし。」という本知ってる？



今、とっても人気のある本なの。この哲代おばあちゃんの本には、自分らしくご機嫌に老いるためのヒントがたくさん書かれていて、読んでみてとっても良かったから、おばあちゃんとおじいちゃんにぜひ読んでもらいたくて。



今日は、「心も身体もさびない生き方」をテーマに、哲代おばあちゃんの生き方上手になる心得をご紹介します！

その1、「自分励ます名人になる！」



102歳
哲代おばあちゃん

皆さん、自分を励ます名人になってくださいね。老いるとできないことは増えるし、心がふさぐ日もあります。でもね、嘆いてもしょうがない。私は、自分を励ます名人になって、心をご機嫌にしておくんです。自分のことは操作できますけえな。

その2、「機嫌よく」は自分次第



同じ一生なら機嫌よう生きていかんと損じゃ。不機嫌になることは、捉え方を変えて受け流す。情けないことも、しんどい思いも全部自分の心です。自分の心は、自分で育てるしかない。いくつになっても切磋琢磨です。

その3、「嘆くよりも忙しゅう動きます。」



嘆くことにエネルギーを使うと心も体も弱るばかり。落ち込みそうになったら、用事を作って体を動かすようにしています。元気出して行くんぞ、今日もがんばれよって。苦勞のない人生はつまらんです。

その4、「喜びの表現は大きく」



年寄りが機嫌を悪くして怒りっぽくなるのはいけんと思います。年寄りも、若い人の見本にならんといけん。ああ、年老いても楽しそうだな～って思ってもらえるようにこやかに。

その5、「さびない鍬(くわ)でありたい。」



私の手も鍬と同じです。長年使って曲がってしもうて。でもね、若い頃からずっと「さびない鍬でありたい」と思ってきたの。何かしていないと人間も錆びるでしょ。体も頭も気持ちも、使い続けているとさびないの。鍬は、私の一生の宝物でございます。

その6、「物事は表裏一体。良い方に考える。」



おじいさん、私達も良い方に考えていきましょね。



物事には、必ず表と裏があります。ほら、おばあさんの手を見てごらんさい。手の甲はしわしわですが、ひっくり返せばつるつるです。一方向から見ただけではわかりません。失敗もひっくり返してよい方に考えるんです。失敗にとらわれてばかりじゃ劣等感に包まれて人生が曲がってしまう。人間がこもう(小さく)なってしまいます。失敗は通過点で、いくらでもやり直せます。

参考文献「102歳、一人暮らし。」より抜粋。石井哲代、中国新聞社 文藝春秋

哲代おばあちゃん、素敵なお話をありがとうございました！
「心も身体もさびない生き方」を目指して頑張っていきましょう♪



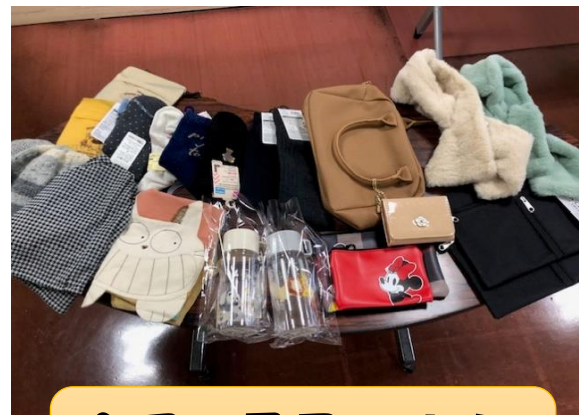
(文責 伊藤)



9月のご様子



敬老会ビンゴ大会!



今回の景品です!



どうか
ビンゴに
なります
ように!



なかなか
ビンゴに
ならないわ~

私もなかなか
そろわないわ~



やったー!ビンゴ!!!

私は、
お財布!



これ!どう?
可愛いでしょ♪



ミッキーマウス
のポーチ!



和田ふれあいの家のフロアーにも秋がやってきました♪