

「独特な老人」を目ざして

一年ちょっとしたブランクがあって、また富山に戻って来ました。久しぶりの知人たちは色々な言葉をかけてくれます。「あい変わらずお元気そうですね」みたいなごますり系やお為ごかしな挨拶は、ありがたく受け、そっと傍の棚に並べて、きびし目やストレートなセリフを真っ直ぐ受け止めようかと思いました。

「あい変わらず落ち着きのない人生だね」

これは響きました。自分でもそうではないかなと薄々は思っていたのですが、今回納得しました。「変わってますね」とか、「忙しそう、忙しがってますね」という評価には、自覚して向き合ってきたつもりでしたが、これからは「落ち着きのなさ」をちゃんとカウントしていきたいと思いました。

でも年齢相応に落ち着こうというわけではありません。これからもじたばたして行こうというのです。私が少年時代に見ていた老人たちはもっと落ち着きがありました。私もいずれ馬齢を重ねたら自然と相応しい老人になるのだろうと思っていたのですが、違ったみたいです。初老も還暦も古希も、世間の期待像や想定像からずれてしまいましたし、どうやったら平均値に近づけるかも全く分かりません。

そんな話を友人としていたら「俺も同じだ、体が老いて来ているのは認めざるを得ないが、心や精神は中学高校からちっとも成長している気がしない」と言って、一冊の本を紹介してくれた。ちくま文庫・後藤繁雄編著『独特老人』です。明治大正生まれのパワフルな御老体を28名紹介してある半分以上はおなじみの有名人だ。取材時、最年少が64歳で94歳までだが、これがみんな凄い。私みたいな情けない老人観とは全然違う。時間も空間も突き抜けている。

とても真似はできないが、せめて「独特な」老いを目指そうかと今は思っているのです。



みどりの風 理事 宮本 宣良

☆みどりの風通信 原稿募集☆  
皆さんの感想や思い、自己紹介を書きませんか？  
興味のある方は事務局までお問い合わせ下さい。

NPO 法人 みどりの風 事務局

〒930-0143 富山市西金屋 6717 番地 くれは山荘保養館内

TEL : 076-471-5597 FAX : 076-471-5598 E-mail : info@midori-no-kaze.com

HP : <http://www.midori-no-kaze.com/>

携帯サイト(講座情報のみ) : <http://k2.fc2.com/cgi-bin/hp.cgi/midorikouza/>



# 心とからだの回復実践

— 包括的アプローチを求めて —

先生方ありがとうございました。



講座の内容をご紹介させていただきます！

第125回 2019年5月19日開講

「からだと感情のつながり」

荒井 秀樹先生

・しんしんいちによ「心身一如」「身心一如」現代社会は、「脳（心）」を使うことが増えている一方で、私たちは自分の「からだ」の声に鈍感になっているのではないか。今回はからだと感情の関係を荒井先生にご説明いただき、皆様と考えました。

第126回 2019年6月16日開講

「これから備えておきたいこと

～認知症予防の食生活と後見人制度～

温井 孝子先生

・人生100年時代の今、認知症を予防することが先決ですが、もしもに備えることも必要といわれています。予防するには…なぜ備えが必要なのか。生きづらくなったのか便利になったのか、最後まで自分らしく生きられたらと願うばかりです。

第127回 2019年7月21日開講

「ヨーガの実践から学ぶ 呼吸法と瞑想～心と身体をつなぐヨーガ～」

小松 紀美子先生

・ヨーガの効果を説明いただき、みんなで体験しました。体験後、頭がすっきりして気持ちも整いました。

## 今年も開催します！



第3回 くれは山荘まつり

共催: きたろう倶楽部・みどりの風

今年も「くれは山荘まつり」を開催します。地元の皆様はじめ、山荘の関係者の方々に集まっていただき、納涼祭のように、みんなでワイワイ楽しみたいと思います。お申込みは不要です。お気軽にお立ち寄りください。

【日時】9月7日（土）午後3時半～午後7時

【場所】くれは山荘保養館（西金屋6717番地）

【内容】・相撲甚句

（依頼中：富山県相撲甚句連合会）

3:35～4:00

・ウクレレ演奏

（VITAウクレレクラブハワイアンや懐メロ演奏）

4:30～5:10

・薬膳カフェ

（有機コーヒー、薬膳おかゆ、ぜんざいなど）

3:30～7:00

・水あそび（水てっぽうなど）

日没まで随時

・くれは山荘解説（合掌つくりの解説）

5:20～5:40



< 飲食物 >

・薬膳カフェ（有機コーヒー ¥450、薬膳おかゆ ¥650、ぜんざい ¥450）

・流しそーめん ¥200

・ソフトドリンク（お茶、ジュースなど） ¥100

・枝豆、トウモロコシ どれも¥100

・鮎炭火塩焼き（予定） ¥200

・岩魚炭火塩焼き（予定） ¥300

・バーベキュー ¥300

・焼きそば ¥300

・日本酒・ビール ¥150～250

