２０１８年　１２月号

つんつく通信

日永支部エリア
・日永
・日永１～５丁目
・日永西１～５丁目
・日永東１～３丁目

知　覚　動　行
（とも　かく　うご　こう）

最上川　日和

カレンダーの残り枚数が少なくなると、歳を重ねるほどに時間が短く感じられ時間の長短を体感しながら、残り少なくなった手帳の文字にも「喜」あり「悲」ありの１年を思い返す人も多いでしょう。私は古稀の頃から自分の居場所を考え、孤老になった時、きっと来る、社会とのつながりが無くなることは淋しいことを。それはとても危険な思いから「医療福祉生協・四日市」を居場所と決めて組合員に登録した者です。いつの日か「自分のため」が「みんなのため」と、幾つかの委員会の中から利用委員会を選んでみました。毎月第２火曜日あおぞら３階で１３時半から委員が集います。どのような内容かは①ＩＫＳ（いくわをキレイにしよう）②施設の安心・安全パトロール③“ひまわり“お楽しみ会（月１回）でのボランティア④虹の箱患者塾開催などなど・・・。今年４月からボランティア発足にも応募。私は、通所リハビリを選びました。毎週水曜日の午後に「グランドゴルフ」「お話相手」「草取り」を始めました。毎回、とっても楽しい時間を過ごすことができて、フレイル予防にもつながって、生き生きしながらボランティアできることに感謝しながら続けています。私事ですが、傘寿の冒険も終えた１１月から８１歳へスタート。日々、新鮮な気持ちをもって、緩やかに生きてみようと思う生活習慣を送ろうとしています。昔話・苦労話・自慢話などを回想法に企画してみたい夢みる夢子でいます（笑笑）。人生百歳時代とささやかれるこの頃、様々なリスクを減らし自分の老後を自立させる魅力を医療福祉生協でつなげて生きてゆきたい思いで新しい年を迎えたい。日永支部の発展祈ります！！！

←まちかど博物館
支部のみんなと
酒屋の女将さんと
お酒の「知」を勉強

スクエアステップで↑
動いてます