



今が一番楽しい。そうなれたのは30代の時に夫に勧められたゴルフを続けたからです。最初は何が楽しいのかと思いましたが、近くに女性のための教室が新設され、入会。しだいに面白くなりました。50年前のゴルフ、しかも女性。今のような宅急便もなく、ゴルフに行くために車の免許を取りました。健康でなければ

続けられないので、①バランスのとれた食事をとる。②体力作りのためスポーツクラブで汗をかく。③体調が悪い時は無理しない、ことを心がけました。

ゴルフの腕前は、シングル手前まで行きましたが、今は楽しむためのゴルフに切り替え、週1回のラウンドは運転もしています。週2回は練習、他の日はスポーツクラブで汗を流します。麻雀や絵も楽しんでいますが、土日はできるだけ家事を優先しています。ただし庭の草むしりは手抜き。でも、手料理は欠かしません。近くに住む息子夫婦も何かと気にかけてくれます。とても有難いと思っています。

ゴルフに関しては好奇心が強い私です。ちょっと変わったことをしている人を見ると近寄って話しかけたり、「あら楽しそう」「あらいいわね」が口癖で、友人も多く楽しい日々です。とても残念ですが、夫は5年前に他界。病気がちだったので、厳格な食事療法を行い、晩年は食事や排泄の介護もあり眠れない日もありました。死後に日記を見て感謝の言葉があり、胸があつくなりました。家庭第一で尽くしてきたからこそこの今があり、これからの人生はご褒美だと思って、楽しく健康で過ごしたいと思っています。



ご主人に勧められたゴルフが、今もご自身の健康を支えているのですね(編集子)

第8回 すこやかライフフォーラム  
平成27年10月25日 13時～青葉公会堂

## 「すこやかに老いるための老年学」

(仮題)

講師：大塚邦明 東京女子医科大学名誉教授  
時間医学の第一人者のお話をお楽しみに

編集後記

「もれび」夏号をお届けします。なにより騒がしいことが続いておりますが、皆様はお元気でしょうか。こんな時こそ毎日を健やかに、夏を思いっきり楽しみたものです。

大野・齋藤)

サークルiは、口の中の細菌が及ぼす全身への影響や、食事で噛むこと以外の口の知られていない機能を勉強し、それを市民の方々と共に考えていただく会です。ホームページ上でも情報を開示しています。



<NPO法人口腔健康推進協会サークルi>

227-0033横浜市青葉区鴨志田町815-35

電話：045-962-1184 FAX：045-962-1962

メール：info@circle-i.org URL：http://www.circle-i.org