

# 充実した人生を！

青葉区在住 寺尾 隆 91歳



本年1月に満91歳になりました。80歳以後2回転倒し、1回目は健康診断のため絶食して出かけ、貧血を起こして駅の階段で転倒し、左手首を骨折しました。しかし、以前から食器洗いをして両手をよく動かしていたため、手術をせずに回復しました。2回目は左目の緑内障にまだ気付かずにいたため、駅付近の段

差で踏み外して転倒し、腰を強打して寝返りもできない程苦しみましたが、家の階段を手をついて這い上がり、後ろ向きに這い降りなどして足腰を動かし、整形外科の世話にならずに元に戻りました。

日常は規則正しい生活と布団の上げ下ろしやしゃがむ姿勢での仕事を心がけています。テレビは殆ど見ず、クラシック音楽を聴きながら読書を楽しんでいます。介護保険やデイサービスはまだ使っていません。3ヶ月毎の検眼と歯の検診を受けている程度ですこぶる元気で、地域のサークル（書道、俳句、水彩画、コーラス）に参加しています。

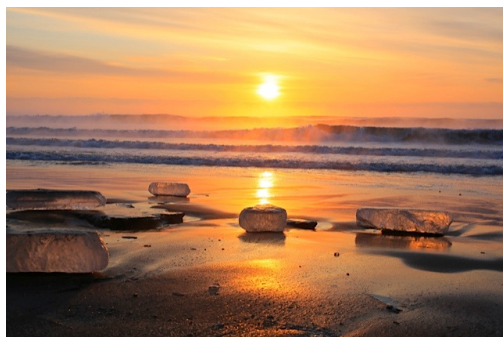
これもひとえに家内の食事等の配慮と太極拳の指導員である家内の助言のおかげだと、感謝しています。今の私の目標は、101歳で急逝された初代国連大使加瀬俊一氏のように、充実した人生を送ることで、その実現を願っています。

注 加瀬俊一（カセ トシカズ）著 あの時「昭和」が変わった（光文社）



@普段お使いの杖は転ばぬ先の杖とか。歩くお姿も凛とされ、一人で勉強会にもご参加下さいます。お二人でのお写真もリクエストです。（編集子）

十勝川河口の水  
撮影 石井



編集後記

「こめび」が皆様のお手もとに届く頃には、桜前線はどのあたりでしょうか。北海道新幹線も開通し、北上してみるのも楽しいかもしれませんね。そのためにはまず健康。筋力アップを図り毎日の生活に役立てたいですね。

（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、市民の方々と共に健康を考えていく会です。

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](mailto:info@circle-i.org) URL：<http://circle-i.org>

