

フィールド風

(現場)からの風

宮田守男

今日は、二十四節気では「立冬」、曆の上では冬が始まります。また「いい(11)な(7)への語呂合わせで「鍋の日」。本格的な寒さの到来で温かい

料理が食べたい時期だが、鍋の魚介類・肉類・野菜などの具材が驚くほど高値で、お手頃な価格の具材でおいしい鍋を考えている人も多いはずだ。

10月30日に郵便局窓口で2026年用年費ハガキが前年の7割、7億5000万枚の販売がスタートした。何枚買えばよいか悩む時期だ。谷川俊太郎さんの絵本「ともだち」に「本当の友達はどうな人」と問いかけて「ともだちって かげがうつついても へいきだって いてくれるひと」で始まる詩がある。自分に友達はと問

いかけて、具体的な友達の名前が出てこない年齢になった事を痛感する。だが次の詩「どうしたら このこのてだけが できるだらう。あったことがなくとも このこはと もだち」の一節がある。見知らぬ相手への親切はなかなかできない

いが、友達のような親しみやすい感覚は大切な観光要素なのだろう。多くの高齢者が、家庭での生活時間が長くなる時期だ。日本人の認知症率は先進国の中でも最も高いという情報

学ぶ・考える・表現する 日常を歩みたい

もある。また認知症の専門家は、日本の高齢者の孤立と貧困が関わっているとの分析もある。一人で過ごしているときに、人と会ってあれこれ話をするこ

とが大切だ。何か話題がなければ会話が進まない。会話するための知識が求められている。高齢になって「今更学ばなくても」と考えずに、日々の暮らし方にアドバイスする書籍に出会う事だ。最近読んだ中で、印象深い本

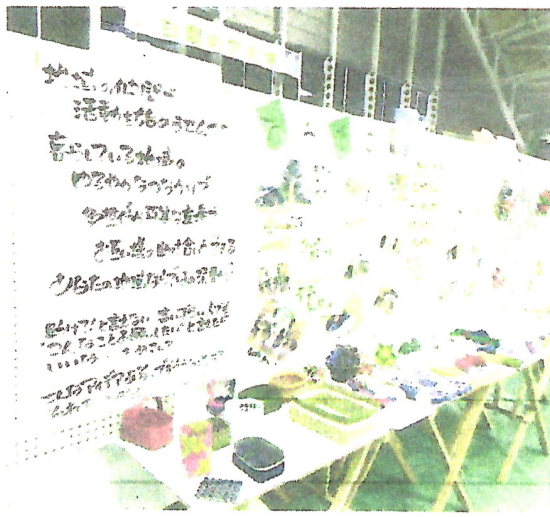
に出合った。91歳の心療内科医、青木英子さんの著書「ほどよく忘れて生きていく」。日々の苦しみの中で「忘れていいこと」・「大切にすべきこと」

とともに、ラクに生活するための具体的な処方箋を短く優しい文体で綴っている。「人間関係」はほどよく忘れる。「自分をつたわる」は忘れない。「過去」はほどよく忘れる。「小さな挑戦」は忘れない。

あい、老との向き合い方、健康管理など心身の

93歳を迎えた今年2月には、エッセイ第2弾「ほどよく孤独に生きてみる」を出版している。年齢を重ねたからこそ見えてくる生き

方を社会に届ける本を執筆し続ける姿勢に、心から感銘を受けた。(信州地域社会フォーラム会員・白馬村森上)



白馬村文化祭でも地域活動への参加の呼び掛け展示が関心を集める