

今日もいい日!

山崎たつえ日記 30.4.1 号

発行元 390-0851 松本市島内 6595 ☎47-2698

松本城の桜の花の開花宣言 4月1日にされた。

畑の菜の花も、野の「なずな」も食卓を賑わしてくれる。



嬉しい春がきた。楽しいお話を一杯しましょう。

(写真は我が家の庭の梅の花)

健康維持に「太ももの筋力アップ」が大切(東海大学の有賀誠司先生著)

ある雑誌をみていると次の様に書かれていた。「介護を受けるようになった人の原因の3割は転倒、骨折。転倒、骨折にならないためには、筋力をつける事。特に、**太ももにある大腿四頭筋**が大事。ウォーキングのみでは筋力につかない。多少負荷をかけなければいけない。それにはスクワットなど様々な方法がある。私は自己管理のために、一日おきに、ラーラ松本のジムに行っている。太ももの筋力運動も始めた。20回やっただけなのに、翌日、太ももが痛かった。

五輪メダリスト羽生選手に感動。

彼は「自分に勝った」と言った。

彼の競争相手は世界の強豪ではなく自分であった。

羽生選手は「五輪直前、体を痛め、練習が出来なかった。その時、筋力が衰えないように、様々な方法で訓練をしていた」と言っていた。病気をお持ちの方も、参考になる言葉。羽生選手が、五輪で金を取った時の言葉に感動した。「自分に勝った」と彼は言った。人は弱い。競争相手ではなく、自分に負けてしまう。健康長寿のために、病気回復の為に、運動は続



大王わさび田に行った。
ワサビの花が咲いていた。

けなければ効果がない。自分の弱さに負け中断しがちである。羽生選手を見習いたいもの。

元気の源は働く事「高齢者が起業した元気なお店」



29年12月、ある団体で二つの施設を見学した。

一つは麻績村の蕎麦処「お仙の茶屋」。定年後、高齢者が立ちあげた店である。蕎麦の生産からやっている。「それは、それは、美味しいそば」でした。「定年退職後の素晴らしい生き方を見せて頂いた。」 ☎ 67-3992 要予約

女性たちが立ちあげ、経営をして

いる筑北村坂井の加工所。「最初1時間の労賃は200円にしかならなかったが、今は500円になっている。従業員は70代80代の女性ばかり。70歳代80歳代では働く場はありませんが、働かせて頂き有難い。今は『おかき』を造っているが、評判がよく完売する」と言っていた。



フィリピンへの英語研修とカオハガン島に魅せられた女性



山崎たつえは、英語研修のため30年3月2週間フィリピンに行った。研修英語費用は食費、住居費、指導料こみで10万円。日曜日に学校で小さな島カオハガン島へ連れて行ってくれた。電気も水道もない。車もない。この島は日本人の崎山さんが20年前に1000万円で購入した島である。島には600人ほどの島民が暮らし、多くの観光客が訪

れる。不思議な島である。その島に魅せられ京都大学時代論文を書き、島の青年と結婚した女性がいた。写真はその女性祐子さんと私(向かって左)である。