

80歳以上のアドバイザー アンケートに答えての私の日常です。

問1 その後の活動、団体としての活動

私はちば元気づくり友の会に参加しています。自彊術教室も行っています。

会長は 生き甲斐づくり千葉県、連絡協議会、会長の藏屋勝敏さまです。

団体としての活動、目標は心と頭、体を元気にする三位一体の会です。

心の活動、老人ホームや障害者施設での傾聴やイベントなど行ないます。

頭の活動、 課題を決めて各方面から講師を招き月一回勉強会をし、脳トレ教室も

体の活動、 健康維持のために体操やハーモニカ伴奏で歌を歌い楽しみます。^{行います。}

問2 80歳を過ぎてからのモチベーション

毎年体力の衰えを感じます。85歳になり人生のラストランです。家族には余り負担をかけないで自立した生活をして明るくすごしています。コロナが流行る前は自分の出来ることを活かして週5は出かけ、午前、午後と2回になる事も度々でした。

10年以上続けておりますが、台風や非常事態宣言で会場の貸し出ししない時を除き休まずに続けております。出先があることは健康の基、自分のためになります。

問3、 現在の生き甲斐

18年継続している自彊術体操で公益社団法人です。1916年（大正5年）創案され100年以上の歴史があり日本初の健康体操で東洋医学を含み、31の型があり全身くまなく動かし、体操と療法を併用して自分の力で整体して心身の調和を計り他ではあまり行なわない体操です。 壮士の言葉に「気を導えて和ならしめる体を引いて柔らかならしめる」の言葉どおり毎日の体操で元氣す。

最近は医学界から再び注目されております。

問4、 日頃の健康管理

特別に何もしておりませんが年一回の健康診断を受けています。病氣知らずの体です。食事はお任せ用意された品を頂ます。5人家族の同居でお互いに思いやりがあり、極普通の家庭で洗濯、風呂掃除、食事の後かたづけなど、てつだいます。

夜は10時ころ朝6時起床、自彊術から一日が始まります。

この体操をすると意欲がわきます。私も自肅生活が長くなりパソコンを習いたくなり初めましたが覚えがわるく長期戦になります、体力の続く限り現役で楽しみながら100歳を目指します。これが私の夢です。