

老人はボケを

◇◇◇ どう防ぐか

中田政春(浜改田)



中田政春さん

私は明治三十七年生まれ、八十歳の高齢で、十七年前に妻と死別した独居者です。

ゆえに、老人性痴呆になつたら関係の人々に大変面倒をかけるので、どうしても防ぐ努力をせねばなりません。

老人にとって重大なことは、働けなくなる貧乏、老衰の多病と、孤独です。この三つに負けない信念をもって、気遣いで強く生き抜くことと思ひます。この悲惨なボケを防ぐには頭の運動が必要で、頭

と手足は必ず使わなければなりません。

私は、起床から就床まで毎日、天候、週日、食事、入浴、人々の交流など、その日のすべての事を日記しています。長寿は血統と、自身の健康管理の二つと聞いています。歩行は毎日、四百歩以上とし、ラジオ体操は朝一回、米飯一回一杯、玉子二個、牛乳二合、鶏ササミ二切れ、豆腐半丁、白味魚一尾。野菜はほうれん草、ニンジン、大根、みかん三、四個など、野菜はできる限り多量に食して

「ほのほの広場」に、あなたの身の周りのほのほのとした話題や我が家の自慢料理、読書の感想など、お気軽にご投稿ください。

▼投稿先・〒783 南国市大桶甲二二〇一、南国市役所内広報委員会まで

ます。

できれば人様に迷惑をかけないように、健やかに美しく老い、恍惚にならないように、人生の終焉の蓮の花の咲き乱れる仏教の極楽浄土にたどり着く。生きがいあるように、気力をもって頑張ります。

最後に、江戸末期の俳人横井也右の健康十訓を、ご参考になれば幸いです。
(一)少肉多菜(二)小座多

南国歌壇

すぎし日の旅の夜汽車に夫が振りし
われの寝顔の屈託もなし
亀岩 島本 栄
雨霧に山薄らぎてあかときの
明さにしるきさみだれの音
大桶 中田憲秀
自らの人権とうとぶ力なり
そつと眼を閉ぢ深きおもひに
下野田 北村優美子

たゆみなき努力みのりてデザイン
の大賞受くる娘の晴れ姿
岡豊町 葛目治子
何の苦を背負う遍路か竹落葉
背に舞わせて祈りの長し
西山 岩貞健一郎
苔まとう杉に語らんと見上げれば
五月の空に天女舞いおり
鎮石 唐岩 勇

南国柳壇

さつき花今朝も朗人慰めて
十市 武市日出志
捨てないで川が泣きますゴミの山
後免町 隅田俊作
怪我させず我も転ばず守りたき
西山 竹村寿賀
お小遣いあげる孫より見下ろされ
三畠 井沢正子

昏れ残る水田明りも夜の色に
風出でて囀低く移りけり
夕風と遊べる花の昏れ残る
豆煮えて永い日やつと厨の灯
一村の闇押しひらき蛙鳴く
あの人に母あり百の芥子の花
土嚙んで符腰の深きかな
香の低く満ちて欲庭の沈丁花
花屑を車体に浴びて帰り来る

南国俳壇

竹内隆造(梵鐘句会)
林 広裕()
高橋以登()
島崎流一(岩村句会)
濱淵由紀男()
池 さち()
山岡多恵子(おがたま会)
澤村 節()
川添晃子()

6月4日は、虫歯の日

俳(三)少糖多果(四)少食多齋(五)少衣多浴(六)少車多步(七)少煩多眠(八)少忿多笑(九)少言多笑(十)少欲多肥——以上