

第 7 便

皆さんからのメッセージ

掲載に対して、色々なメッセージを頂きました。以前にも色々頂いているのですが、今回は、そのいくつかを ランダムで紹介します。たまには、こういうのも良いでしょう。.

喜寿の年齢まで同窓会を開いていただき、21 回生幹事の皆さんに感謝します。

ありがとうございます。素晴らしい 21 回生！ですね。

皆さんの集合写真、背景の景色、本当に素敵ですね。若々しい～

歩いて季節を楽しみ、美味しいお食事、、最高！

写真を見て「歩こう会」の雰囲気味わっています

太宰府での「時の記念日」行事、清々しい景色ですね。改めて時間を意識します

先日小学 5 年の孫が太宰府で焼きたての「梅が枝餅」を食べたいと言いました。

私は太宰府へ一緒に行きたいね～と返事しました。

趣味とは違うかもしれないけど 30 分でも夢中になれること(意外と料理もいい～)があるとスッキリします。あとの二つの項目？は身につまされるなあと思いました。

この身につまされる記事→孤独はダメよ、を読んで感じたこと。

福岡に戻り、歩こう会に参加させていただいた事に家族全員感謝しています。

週 1 回、福岡博多の街を歩いて探検してしゃべって軽く飲んで心も身体もリフレッシュ。

気さくな同級生と与太話で過ごすコミュニティの時間は GOLD だね。

神戸では仕事関係と大学の友人との付き合いが中心でしたが、なんか遠慮があった。

高齢者の健康に良くない 3 つの事。

①タバコ②過度な飲酒③孤独、歩こう会の参加者には飲めなくてランチだけの人や歩かない人、月に 1 回も参加しない人もおられますよ。パートナーとのストレス解消にもいいのかも。ほとんどの方が年相応に持病持ち。皆さんそれぞれマイペースで楽しんでおられます。来るものは拒まず去るものは追わずと聞いています。

皆さん、良かったら心身の健康の為、健康寿命を延ばす為にも歩こう会への参加をお勧めします。お気軽にどうぞ。

身につまされる記事有難うございます。寄川君や稲永君

が始めた「歩こう会」が、とても貴重な事が良く分かる記事でした。

老後の生活、身につまされる記事、ありがとうございます♪