



日々の暮らしに

香川芳子 女子栄養大学学長



元日は、郵便ポストからとり出した年賀状の束を仕分けし、身じたくを整えて息子家族の家に出かけて新年を祝います。孫が小さかったときにはみかん寄せなどを作って抜き型とともに持参し、いっしょに梅型に抜いたりして楽しみました。写真も撮って家族の記録を残します。年賀状は高齢を理由に遠慮しますというかたもありますが、私は年に一度の、無事を伝えるあいさつとして続けています。年始休みは原稿を書いたり本を読んだりして自由な時間を満喫します。ふだんは読書の時間もとれ

ず、居間や書斎、洗面所などに、読んだところまでを洗濯バサミでとめて置いてある3〜4冊の読みさしの本も、この機会にじっくり読むことができます。

ひとり暮らしですから、自立して暮らせる能力を維持するために、食生活に気を配り、ラジオ体操は毎日、ジムには週2〜3回通って全身の筋肉を動かします。戦争で疎開し、食糧難の時代を体験したので今の不自由のない暮らしを楽しんでいます。失ったものに不平をいうのではなく、今ある恵みに感謝して生きていこうと思います。

一人でも自立して
暮らせるように
日々心がけています