



— ほどほどに76歳 —

新型コロナのニュースで始まった令和2年も秋を迎えています。

確実に^{とき}時間が過ぎ、まわりの経済生活が刻々と変化する気配を肌で感じながらも、マスクで顔を覆い何事もなかったかのように街を歩く人達、オシャレなレストランで食事をする人達、そこには無言のメッセージがあるような無いような……。私の住む横浜〈たまプラーザ〉の現在の街の光景です。只、感じることは“自分の幸せと安全”をマスクひとつに託しているかの様な不気味さです。

“幸せと安全”——それは個人では完全に守り切れないことを、今回の社会現象から今学ばされているような気が致します。

『皆が幸せに、皆が安全に』……大変難しい問題ですが、ひとりひとりが失ってはいけない大切な“心得”なのかも知れません。何故なら、皆で支え合うその気持ちを失ったなら、自分の安全をも守り切れないことになるからです。

76歳の年齢になって思うことは、若い内は一生懸命に、70を過ぎたら何事も「ほどほどに」ということです。食べることも行動することも我欲・利己・保身に走らずほどほどに！を心掛けて健康寿命に反映させ、新総理のおっしゃる【自助】に努めるしかありません。【公助】という耳にやさしい言葉をアテにせず【共助】に少しでも貢献出来る元気な老人であり続けたいと思っています（^-^）それが家族や社会や地球の健康寿命にも貢献出来る“唯一の道”と思い、「ほどほどに」残った人生を楽しみたいものです。

ちなみに、100歳以上の人口は7万人になったそうです。

和田京子



左／本社サロン前にて
元気な植物と共に♥

右／酷暑を乗り越えた
Kyoko's Garden