随想

健康で頑張ろう

北黒田　三宅　清史

サラリーマン生活に終止符を打ってから早2年が過ぎてしまいました。

正直なところお勤めが終われば、プラプラと気ままに呑気な生活を送りたいと思っていました。この言葉の裏には、拘束されたくない、責任の無い気ままな時間を持ちたい、気に入ったことだけをやりたい、などが隠されていると思います。確かに44年間も頑張ってきたことを考えると少し息抜きがしたくなるのはよく解ります。しかし2年もすると少し考えが変わってきたようです。

私はゴルフが大好きです。南アフリカにゲイリー・プレイヤーという選手がいます。彼は小柄ですが鍛えられた身体で、世界中の大会に参加し多くの優勝を勝ち取りました。ユニフォームは黒が多く精悍な顔で、大男に挑みかかる姿が私は大好きです。

昔は情報が少なくて、彼の努力がどの程度か詳しく知ることはできませんでした。あくまで自分の推測でしか努力の程度を推し量れませんでした。しかし最近になって、彼の現在を紹介するテレビがATVで放映されました。現在71歳になり、牧場経営を中心とした充実した生活が紹介されました。その中で次に挙げる点が刺激を与えてくれました。

1　南アフリカの貧しい家庭の子どもの教育システムを構築していること。（ボランティア）

2　エネルギッシュな経営姿勢と行動力。（生涯目標）

3　ゴルフプレイヤーとしてのたゆまぬ努力。（健康維持）

こんな紹介の中で幾つかの問題があるのは承知しています。経済力や人材の確保は簡単には解決できない問題です。しかし第3項は自分の努力によって解決できる項目であると考えています。

晩年非常に魅力的になってくる人がいます。そんな人の話を聞いていると共通している点は「生き生きしている」ことでしょうか。自分の目標が明確で、そのための目標達成に行動的で、仲間をつくり、自信を持って生活している人。自分に厳しく他人に優しいことも大切なことかな。その意味では、先に紹介したゲイリー・プレイヤーは71歳になった現在でも信じられないトレーニングをこなし、心技体の充実を図っています。簡単に紹介してみると、①山登り②ランニング③腹筋④ダンベル⑤ストレッチ⑥スイング⑦筋力維持トレーニングなどで、60代半ばの私が信じられない程のトレーニングメニューでした。しかも彼自身の生活の中に完全に溶け込んでおり、トレーニングしているといった感覚でない自然さが非常に心地よい感動を与えてくれました。

人間は自分に厳しく生きる難しさをよく知っていると思います。しかし実行できないのが普通の人間です。かといって何もしないもどかしさもあります。良いお手本を紹介してもらった今、なんとかチャレンジしていく環境を整え、気持ちを前向きに推進していくようにして、少しでも充実した生活ができるようにしたいと考えています。変わってゆく私を見ていてください。

あなたも一緒に頑張ってみませんか。

1歳ですよろしく

髙市朱来（たかいちあこ）ちゃん（大溝）
平成18年11月18日
（父 賀文 さん　母 典子 さん）

お兄ちゃん達と一緒に笑顔の花いっぱい咲かそうね♡

沖野心美（おきのここみ）ちゃん（筒井）
平成18年11月8日
（父 雅之 さん　母 いずみ さん）

やさしい女の子になってね。

河野晏士（こうのあんじ）くん（北川原）
平成18年11月8日
（父 圭二 さん　母 弥生 さん）

いつもかわいい笑顔をありがとう。健やかに育ってね。

市川瑠唯（いちかわるい）ちゃん（中川原）
平成18年11月2日
（父 剛毅 さん　母 真実 さん）

優しくて素直な子に育ってね。

田中悠吏（たなかゆうり）くん（西古泉）
平成18年11月15日
（父 英樹 さん　母 明子 さん）

わが家の怪獣!!
イタズラが大好きな悠吏です。

青木絢音（あおきあやね）ちゃん（徳丸）
平成18年11月25日
（父 秀樹 さん　母 聖子 さん）

優しくて思いやりのある子になってね。

12月に1歳になられるお子さんの写真を募集しています。背景が明るい横長の写真をお持ちのうえ、11月1日(木)～8日(木)の執務時間中に役場3階総務課広報情報管理係へ(**先着6名まで**)。