

私の趣味と健康

森岡早苗

私は団塊世代。

「ウエストサイドストーリー」「卒業」「サウンドオブミュージック」「ひまわり」などの映画を観て劇場へよく行くようになりました。

映画好きのグループと月に一度の例会で鑑賞会をしています。

勤めていた当時は上映時間に間に合うよう定時で帰ることを宣言したりして同僚に協力を仰いだりしていました。

鑑賞会は現在も続いています。今はお昼の時間帯に鑑賞するようになりました。年齢的に夜遅くなるのは辛いです。

作品は当番の選者が決めますので色々なジャンルの作品を鑑賞することができます。作品によって色々な世界が観られます。泣いたり、笑ったり、怖がったり、と色々な感情が溢れます。映画は私の心の健康を作ってくれています。

これからも続く限り参加していくつもりです。

現在、同好会に複数入会しています。その中でもグラウンドゴルフ同好会とボウリング同好会は体を動かすのに丁度いいかなと思って入会しました。

成績は気になりますが今日は楽しかったと思える日であれば良いと自分に言い聞かせています。



日ごろから歩くようにも心がけています。(歩こう会も会員です)

自宅が駅に近く交通の便がいいのと敬老乗車証があるのでバス・地下鉄を利用しますが一駅か二駅なら歩くようにしています。京都には細い路地や通りがあるので歩いていると知らなかったところを発見することがあるので面白いです。でも、最近歩いているとつまずくことがしばしばあってビクッとします。障害物のないところでそのようなことがあると自信をなくします。慎重に気を付けてウォーキングするよう心掛けるつもりでいます。

歩くことは健康づくりの基本になりますからね。