



【旅先のインドネシアにて】

当コーナーでは松愛会設立50周年事業の一環として日頃から健康の維持・増進に努めておられる方をシリーズでご紹介しています。

今月の健康さんは『和田 一義さん(75歳)』です。

第3回レポーター:佐藤 文昭、鶴若 計子

～特機・インダストリー営業の松下時代、料理学校に学び腕を磨いた料理人時代、そして旅と絵画制作の現在、豊かで多彩な日々を支えている健康のポイントを伺いました。～



【制作中の作品と共に】

(1) 後期高齢期を迎え、今の思いを聞かせてください

強く思うのは「体と心の健康バランス」。『病は気から』の視点が、心の健康を保つポイント。コロナ禍の中、人との交流が減り、認知症やうつ病が注目されている昨今の時代背景だけに、「青春とは心の若さ」、「余生にあらず、今が人生の真ただ中」、「打ち込めるものを見つけ、目標を持つ」の心持ちが大切です。

(2) 心の健康を保つ秘訣は何ですか？

物事に感激する感性、何にでも興味を持つ好奇心や人との交流・一期一会を求める気持ちを大切に持ち続けることをお勧めします。

NHK 歌のコンサートの公募に応募し、観覧に出かけたり、朝ドラ『舞いあがれ!』も大河ドラマも見ています。

62歳からアート教室に通い、13年間継続中です。絵画制作の過程での若い先生とのやり取りや談義は自分にとって刺激にもなり一番楽しい一時です。

【訪問後記】今、和田さんはやりたいことを続ける中で目標を持つ、ストレスを溜めない、足るを知る、感激と交流を求める・・・など、和田さんの歩みは続きます。現在、過去2回の個展を開いた時と同じ京橋の画廊『ギャラリー ソレイユ』にて、2025年5月に開催予定の喜寿記念・油彩展に向けて絵筆を揮っておられます。

(3) 更なる健康の秘訣は？

「旅」はお薦めです。新しい発見、美味しいグルメ、人との触れ合いがあります。国内47都道府県・世界39か国を旅し、多くの宝物に出会いました。とは申しても、いつも旅するわけにはいきません。

若くして妻を亡くし、今は長男との二人暮らしですが、普段の家事全般を引き受けることも健康の秘訣です。

(4) 日々の暮らしで和田流の楽しく健康づくりとは？

ウォーキングやアスレチックをやる必要はありません。毎日の食事作り、洗濯、掃除が運動です。また、食材を仕入れるスーパーや八百屋通いも楽しみの一つです。

献立を考え、栄養のバランス(3大栄養素、食物繊維、ミネラル、アルカリ性等)を考え、安価な食材を求めて店内を歩き回ることが、運動にもなり、頭の体操・経済的節約にもなっています。

今後の予定

○ 新春観劇会

既にお申込みいただいておりますが、3月20日(月)明治座公演(昼の部)になります。

ご参加申し込みをいただいている方には、開演時間までに足をお運び願います

○ 第160回 みちくさ会開催案内

4月5日(水) 葛西臨海公園から総合レク公園までを散策
集合:10時30分 JR京葉線 葛西臨海公園駅 改札

240メートルの桜並木&海辺と川辺の草花を鑑賞

○ 支部大会開催案内

日時:5月20日(土)11時00分～13時30分の予定

会場:全国家電会館(地下鉄 千代田線湯島駅または銀座線末広町駅から徒歩5分)

詳細は添付のご案内状をご覧の上、多くの方のご参加をお待ちいたしております。

なお、今回より東京都支部単独での開催となります。



http://www.shoai.ne.jp/shutoken/k_senryu/senryu8.html

会員の動静

2022年12月—2023年1月

○ 転出 岡田 正男 東京東地区(江東区) → 首都圏支部