

スマイルタイムズ

平成21(2009)年4月22日(水)発行

発行者 小浜市多田2-2 中山クリニック 院長 中山茂樹

<http://www.nakayama-clinic.jp>

何かいい趣味ないかな

院長 中山 茂樹

急に初夏の気候となり、体調がついていけない日々が多い上に、インフルエンザが流行っているようで、すごくアンバランスな季節ですね。

30年前、医師になった頃、産婦人科医の平均寿命は65歳と言われていました。この不規則な生活から言えば当然と言えば当然なのでしょう。

そこでまずは65歳まで生きることが私の今の目標となっています。それまで生きられれば100点満点と考えています。まだまだそれまでにいろんな事にチャレンジする機会はあるでしょうが、友人にこの歳でハングライダーをやろうというのがいます。私の場合は只でさえ高いところは苦手なので、それだけは“私も”と言うわけにはいきません。何か私に合いそうなことがあれば、教えて下さい。できそうなことがあればチャレンジしたいものです。

話変わって、昨日(4/19 [日])の若狭マラソンに家内の弟夫婦が参加しました。はるばる福島県からもう10年になりますが、毎年、参加しています。今年も東京マラソンのほうには抽選にはずれたと悔しがっていました。さて、義弟の奥さんは最初はただ夫について小浜

... ..

花見の下で世界の安穩を望む

看護師 上前 政子

4月の11日、家族皆(総勢7名)で花見に出かけました。急に思いついたのですが天候にも恵まれ、この日を逃したらと、即実行に移すことができました。それぞれに声かけしたのが11時過ぎ。それから小浜公園に向かいましたが時既に遅し。どこを見ても人、人、人。仕方なしにフィッシャーマンズワーフの近くの公園での花見となりました。(その日の小浜公園では宝探しのイベントもあったとか、あとでチャンネルOで知ることとなりました。)

残念ながら小浜公園とは比較にならぬほど桜の木は少なく、沢山の木々に囲まれてのお弁当ではありませんでしたが、これ以上咲きようがない位の満開の花。青空の下でのお弁当はとても美味しく自然を満喫することが出来ました。孫達も喜んで走り回りコンクリートのステージを独り占めして卒園式の踊りやあいさつを披露してくれ、楽しいひとときを過ごすことが出来ました。

ただ一つ残念だったのはおばあちゃん(実母)の可愛がっ

に来ていたのですがいつの間にか自分も走り始め、今ではフルマラソンを走っています。

その奥さんは当初は見た目65kgくらいだったのが、今では45~48kgくらいに見えます。健康と気分転換として彼女には合っているようです。へたなダイエットより実に中身の濃い方法と思います。

50歳を超えると食べる量を減らしても体重が増加します。今の私がそうです。矢張り運動をしないといけないのでしょうか？ トホホ。

思えば35歳まではラグビーのレフリーを頼まれ、滋賀県まで笛を吹きに行き、日々トレーニングもしていましたが、ここ10年ほどは運動らしい運動をしていません。しようしようと思いつながら、日々仕事に流されていました。ここはいよいよ一念発起して、体を動かすことを始めましょう。

65歳までの寿命を生き抜くために、そして、健康で人のお役に立てるために。

... ..



花の下で幸せに楽しく遊んでいる孫たち
ている“ゆう”(チワワ)を連れてきてやれなかった事。子供達が“ゆう”に触った手で口に運ぶと困るから、と気にしたからでした。でも来年はやっぱり7名と1匹揃って花見をしようということになりました。

事件や事故、いくさなどの暗いニュースが流れない日はない昨今、こうして家族揃って花見の出来る小さな幸せをかみしめながら「世の中、安穩(あんのん)なれ」、そう願わずにはいられません。

◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇

【あとがき】当院ミニギャラリーは、先月までは岡拓司(おかひろし)氏のパソコンによる水彩画でしたが今月からは武藤永二郎氏(小浜市千種)のペン彩画です。よく似ているが、手書きの味わいとの違いが面白いです。