

私たちの一人暮らしは、

環境は違っても、一人暮らしをしながら毎日を生き生きと過ごしている

好きな事を楽しみながら

お二人。充実した毎日過ごすには、ちょっとしたコツがあるようです。

は、「一人暮らしだから『健康』と『災害』に人倍気を遣っています」と山口さん



**生活の中心には
仲間とペタンクで交流
ただ今、メール操作の特訓中です**

山口サカエさん (72歳)

西宇和郡在住。15年前に伊方町の町見健康クラブ・ペタンククラブ部門を結成。現在、会員36人の会長を務める。地元の更生保護委員としても活動中。

山口さんは、スポーツが大好きとおっしゃる元気人。70歳になったと同時に永年勤務されていた会社を退職、今は、趣味を中心とした生活を送られています。早寝早起きを心がけているとおっしゃる山口さんの1日は、ウォーキングで始まりウォーキングで終わる、まさに健康に気を遣った生活を送られています。中でも、十数年前に出会ったという「ペタンク」は、かつてはご夫婦で「ねりんピック」の県代表として参加されたほどの腕前。ご主人が亡くなられた5年経った今も、地元クラブの会長として、みなさんのお世話をされており、「週2回の練習が何よりの楽しみです」とおっしゃる山口さんです。

踊りも得意で、九町民謡保存会の一員として文化祭などで腕前を披露。また、更生保護委員として、子どもたちへの声

かけなど、日々気を配られています。

最近、携帯電話のメールを練習中。遠方に暮らすお孫さんとの近況報告にも役立ちそう、とメールのやり取りを楽しみにされています。「まわりには迷惑をかけたくないので、元気でいることが何よりの幸せだと思います」と語る山口さんでした。



◀ 郡内はもとより県内で開催されるペタンク大会にも参加



▶ 大阪にいる娘さん一家との旅行も楽しみ。孫の詩織さんと



**仲間に出会う日が待ち通しい…
そんな場所に出会えた私は
幸せですね**

竹本まち子さん (75歳)

松山市在住。約40分の散歩と、プールで泳ぐことが日課。他にも、エアロビクス、ヨガ、絵手紙、詩吟を楽しみ、毎週2回は「いきがい交流センターしみず」に通っている。

▲「いきがい交流センターしみず」で、カレンダー作り挑戦。「上手にできた?」

プール、絵手紙教室など、たくさんの趣味をお持ちの竹本さん。それぞれの場所に仲間がいて、賑やかで楽しい時間を過ごすのだそうです。周りとの人間関係がずっとスムーズなのは、ちょっとした秘訣が…。

「他人の生活や人間関係に踏み込みすぎない、人の悪口を言わない、挨拶を大切に…を心がけています」。この姿勢はご近所付き合いも同様。おかげで、「雨戸を開けずに寝坊していると心配して声をかけてくださるんですよ」。

現在の一番の楽しみは、プール仲間を紹介してもらって以来、約3年通っている「いきがい交流センターしみず」。「ゲームやカレンダー作りなど、いろいろな事をみんなでワイワイとするんです。なかでもトーンチャイムが大好き!発表する場もあるから、張り切ります。ここ

に来るためにお洒落するのも楽しみ。何を着ていこうかしらって(笑)」

人と出会う事、ふれあう事で、長年のパートナーを亡くされた寂しさも随分と癒されたそう。この楽しさを多くの人に伝えたいと言います。自分が心から楽しめる場と仲間を持つ…竹本さんの元気の源がここにありました。



▲2006年1月のトーンチャイムの発表会では、挨拶も担当

▶ 娘さんのお誕生日に贈るために描いた絵手紙



私たちの一人暮らしは、好きな事を楽しみながら