

◆年一回の近況報告 宮城県仙台市 後藤 幸一

我が家の年賀状は昨年暮れ、私と妻で親戚や友人へ、48通送って、お正月に31通（64%）が届きました。例年少しずつ減ってきました。現役時代には90通ほど送っていたと記憶しているが、退職や、「年賀状じまい」、さらにはがきの料金値上げなども一因でしょう。私は年賀状が新年のあいさつとともに、お世話になった方々に、年に一度近況を知らせ、さらに皆様の近況を知る唯一の手段と考えています。「年賀状を出す、出さないは皆様のご都合」、「私たちが元気で過ごしていると知ってほしい」のです。48通は1通も「あて所に尋ねあたりません」で返送されてきませんでした。送った皆様にも私たちの健在を伝えられたと思います。年賀状は来年以降も送りたいと思います。



◆バスで席譲られ 福島県郡山市 阿部 孝雄

去る土曜日の午後バスに乗車した。思いのほか車内は混雑しており、移動もままならない状況だった。私はつり革につかまり、小学校高学年の男の子と、その母親とおぼしき二人の前に立った。するとその母は立ち上がり、席を譲ってくれようとした。私は、お礼を述べて固辞した。自分ではまだ体力に自信があり、若く、見えると思っていたが、やはり年齢は隠せないのかと少々がっかりした。「健康のために立っているのが結構です」と話し再度辞退したところ、今度は男の子の方が「どうぞ座って」と、お母さんの座っていた席を指さす。親と子からここまで言われては…。「ありがとう」と言って着席した。席を譲られたとき、すぐに座った方が良かったのかなと考えていると、バスは目的の駅に到着。バスから降りるとその親子も一緒に降りてきた。私は手を振って別れた。ほんのりとしたひと時でした。



◆良い食事若い時から 宮城県仙台市 佐久間 隆

「人に良い」と書いて漢字の食になる。空腹の時や落ち込んだ時に、おいしい物を食べると元気になれる。私は先日、町内会の行事で食生活改善活動の食事会で会員の方々との交流会に参加した。私が若い頃は、栄養バランスを何も考えずに好きなものや、カロリーの高いものばかり食べていたので反省するばかりである。人間の体は食べたもので作られ、それらの蓄積で年をとっていく。いつまでも健康な人がいる一方で、高血圧症や糖尿病、高脂血症などを発症する人もいる。私も、若いうちから食に関心を持って、人に良い食を取って健康にすごしておけば良かったと反省するが、人生100年時代まだ間に合う。食生活を改善し体も改善していきたいと思う。



◆街支える人たち 宮城県仙台市 佐々木 栄尚

私の住んでいる町内会には、街をクリーンにする市から委託を受けた推進員が4人いる。全員女性で、季節や天候に関係なく週3回、町内のごみ集積所を巡回している。ごみ袋の整理整頓や掃除のほか、ネットの補修や交換、表示物の張替えなどの維持管理も行っている。活動のおかげで、ごみ集積所は常に清潔。カラスや猫による被害も激減した。一部の高齢者宅から、ごみ袋を出すボランティアもしている。守備範囲が広いうえに、地域の安心・安全に対する貢献度も高く、住民から高い信頼を得て感謝されている。4人とも70代だが元気でパワーがあって頼もしい。若い世代にバトンタッチができるまで、健康に気を付けて大いに活躍されることを願っている。



◆懐かしい昭和レトロ 山形県山形市 沢村 士朗

セルロイド人形やブリキのおもちゃ…これらに懐かしさを覚える人も多いのではないだろうか。今年は「昭和100年」の節目の年に当たる。この機運を盛り上げようと来年には政府主催のさまざまな行事が予定されているという。私も思い立って昭和レトロ館に出かけた。中に入ると、昭和の時代にタイムスリップしたようで玩具、人形、生活用品、レコード、漫画、ポスター、駄菓子などが所狭し、と並べられていた。昭和レトロが満載だった。レトロな展示物は一つ一つとても存在感があり、昭和の文化や生活を語りかけているように見えた。私たちは過去に学び、未来を問い、よりよく切り開いていくことが求められている。昭和を体験していない人にもぜひ、身近なところにある昭和を見て感じてほしいものと思った。

