

会員のひろば



曾我 隆二

絵手紙同好会

あと数秒青になるまでなぜ待てぬ
ヨーロッパ 猛暑に襲われ大混乱
ケロツピ

川柳

窓ぎわの
小さな幸せ時間
黄色いランドセルは
嬉しいのか遅刻か
毎朝かけ足

板垣 町子

五行歌の会

はつ夏の深き緑をまといつつ
深呼吸する中島公園

小西 和子

短歌

デイサービスに通う

脊椎管狭窄症の手術をし、今まで通っていたスポーツジムでリハビリをしようと思ったら、コロナでジムが閉鎖となったので、止めてしまった。

自宅で、30分程柔軟体操をしたが半年で飽きてしまった。

数年後、街を歩いていたら、次から次へと追い抜かされていくし、ちょっとした段差につまずくことが多くなり、生活に支障が出始めた。

これはヤバイ、寝たきり爺になると思い、介護認定申請をしたら「要支援」に認定され、介護予防通所リハビリテーション（デイサービス）に通うことになった。

これが結構面白い。車で送迎付きで約2時間、つりロープを利用したスリングセラピー、マシントレーニング、有酸素運動等を行う。

休息タイムは、轆きたてのコーヒーを飲み、楽しいおしゃべり。

最大の難点は、帰路途中の飲食店街で下車ができないことである。

要支援の懲りない爺

＝「片づけ倶楽部 瑞原 未沙さんからの投稿＝

第3回 「あとで」は未来借金

「あとでやろう」その一言が、家のあちこちに転がっていませんか？

た…ただいま疲れた ち…ちょっとだけ置いて つ…ついそのまま て…てきとうでいいかと…とりあえずここに

はい、出ました。“たちつてと借金”。

今日の5分が、明日の10分。1か月後には手をつけたくない山になります。

若い頃は体力で返せました。でも今は利息つき。しかも取り立ては自分。笑っている場合ではありません。でも、笑えるうちに気づいた人は勝ち。未来借金、あなたはいくら貯めていますか？

【お詫び】 7月号の五行歌の会作者を「寺島しのぶ」さんと記載してしまいましたが、「武田勝代」さんの誤りです。訂正してお詫びします。大変失礼いたしました。