

幸せはすべてに感謝することから。 前を向いて生きていきたい



今回お話を伺った
大塩 和子さん

今回は「人生楽しまないと損」と仰る、ご入居2年目の大塩和子様（83歳）にお話を伺いました。

昔気質の主人との生活

主人とはお見合い結婚です。昔気質の人で、「女性には家にいて家を守るもの」と、私が外で働くことは絶対反対の人でした。ちよつとは出てみたかったけどこれが当たり前と思い反発もせずずっと専業主婦でした。子育ても私の仕事。子供の学校のPTAの副会長を任されました。大変だったけどたくさんの友人にも出会えました。家の事は私にお任せだったので、何でも自分で決めていかなければいけなかった。自分で決めて行動できるになったのは主人のおかげかなと思います。

主人は外で働くこと以外は私の好きなようにさせてくれました。「いつも勉強しなあかん」という考えの人だったので、講座を聞きに行っても、趣味の手芸やコーラスに出かけても文句は言いません。『ボランティアのための朗読講座』を受け、目が不自由な方や身体

障害でページをめくれない方に、好きな本を朗読するボランティアにも参加できました。私には満足な生活でした。

“るるん”と里へ

そんな昔気質で働き者の主人が73歳で突然亡くなりました。その後友人も孤独死して本当にショックでした。「最後に一人きりはいややな。でも子供たちに迷惑かけたくない」と思っていました。里に入居することを決めたのも自分の意思です。

入居すると決めてからは、不安なこととは特になかったです。これから新しい生活が始まると思つて“るるん”で来ました。何か新しいことにも挑戦したいと思つていました。こちらへ来てから何かないか探そうと思つていたら、前に習っていた童謡コーラスの教室が里の近くにもあったので、引き続き習えたんですよ。新しいことへの挑戦としてはノルディックウォーキングがあります。隣接する守口市の体育館でノルディックウォーキングの講習会があつて里のお友達と参加しました。思つた以上に楽しく早く歩けるし、姿勢



に手を両方使って歩く大塩さん
ポールと爽さん

幸せの素

がよくなるそうです。思つてた以上にスポーツやと思いました。まだ初心者なのでこれからを楽しみにしています。

今の生活は毎日退屈じゃない。寝るのがもつたいたないくらい。「前を向く、後ろを向くことはない。辛いと思つていたら辛いだけ。そこには意味があるはず。常に“うれしいな”と感謝の心を持つ。」こういう考え方は読書から学ぶことが多いです。吉川久子さん、清川妙さん、坂東眞理子さんの本をよく読みます。本から名言を拾つてきてメモしています。そしていつも何かいいことがないかと目を光らせています。楽しいことがあると頑張ろうと思えるので予定が入るとカレンダーに予定を書くんです。年を取ったら取つたで、いいこともある。すべてに感謝する。毎朝ウォーキングの途中で大枝神社によつて「今日も里の皆さんと楽しく元気に過ごせますように」とお願いしています。おかげで安心な生活を送らせていただいています。安心があるとストレス知らず。どうしようどうしようと思うことなく幸せに過ごしています。

謙虚に学び、前向きに生きていく大塩さんの姿を「いつも勉強しなあかん」が口癖だったご主人もきっと喜んでおられるように思います。