

毎朝のラジオ体操

平成 27 年 5 月 12 日

県人会には高校の同窓会の世話役で知り合った中村文雄さん（在学中はお互い面識なし）から猛烈な勧誘を受けて入会しました。

初めて探花会に参加させていただいた時は知らない人ばかりでしたが、自然に故郷の言葉が飛び交い、同郷人というだけでずっと前から知り合いだったような不思議な近親感が沸き、とても楽しかったです。その後は徐々にお知り合いが増え、2～3年前からは、新年会で幼馴染と会える楽しみも増えましたし、志木で一緒に活動している仲間も入会され心強くなりました。

私の勤めていた会社は、丁度私の年から定年が 65 歳に延長になり、8 月の誕生日まで勤務しました。退職の翌朝からは、6 時半からのラジオ体操を始めました。翌年 3 月に夫も完全退職となり、それからは毎朝二人で一緒にやっています。

「おはよう」と挨拶を交わし、爽やかな一日の始まりです。二人でやり始めて丸 3 年余りが過ぎました。冬は 6 時半でもまだ真っ暗の時期があり、寝過ごすことがあり、お互いに始まる時刻までに起きていなければ相手を起こすという約束もできています。

朝 10 分間体操をすることで、とても気持ち良く一日のスタートが切れます。

ラジオ体操もきちんと正しく運動すれば、筋力アップにもなりますし、奥深いものがあります。我が家では、体育会系の夫がコーチで、厳しいですが理に適っています。

ラジオ体操を基本に食事の時間もほぼ決っていて、規則正しい生活を送っています。

定年退職後のだらけそうな日々ですが、二人共健康に過ごせているのは、毎日の生活リズムができているお陰だろうと思います。

今後もラジオ体操をずっと続けていきたいと思っています。

古川 加代子（志木市在住・彦根市出身）