「これからを楽しむには？」　　　　　　　ヘルパーステーションけんせい　山方清美

昨年から考えていることがあります。“そういえば、私　趣味がなかったなぁ。人生の折り返しの年齢になり、二人の子供もそろそろ離れていく。時間にも少しゆとりができる。職業柄高齢になり趣味は必要だなぁと感じる。さて私の人生これからをどう楽しもうか？”今は家族の事と仕事に追われる毎日で、家族が穏やかに過ごせて、仕事も山あり谷ありですが周りの皆さんに支えて頂き介護の仕事が続いていることに感謝しています。そんな中での楽しみは、ひとりでテレビをみながら、大好きなチキン南蛮弁当を食べ美味しいコーヒーを飲み、ちょっとした甘いものを食べる事です。これは楽しいだけで趣味とは言えませんね。

では、私が気になっていることをいくつか挙げてみます。まずは以前習ったことがあるものから、一つ目は陶芸です。近くの公民館講座で月二回の陶芸教室に行ったことがあります。手で回すろくろでコーヒーカップなどをつくりました。ご近所の方と話しながら土を触る時間は楽しい時間でしたが、子供の習い事などで続きませんでした。二つ目は書道です。小学生の時に習っていて今でも字を書く事が好きです。陶芸も書道ももう一度やってみたい気持ちがありますが、じっくりやらないと気が済まないので教室探しから必要です。次はやった事のない編み物です。サービス担当者会議で利用者様宅を訪問した際、椅子に素敵な座布団がありました。ご家族がかぎ針で編まれたものでした。それからはインターネットで色々なかぎ針編みの作品を検索して座布団に限らず編んでみたいものがたくさんありました。編み物はやったことがありませんが、先日編み物の本を買ってみました。あとは編み針や毛糸等の準備ができれば始められそうです。まだ気になることはあり、高齢になると元気なからだも大事です。運動も趣味にできるといいと思っています。ウォーキングはいいなと思いますが、我が家の周りは田んぼと牛小屋、時間をかけてゆっくり歩くには変わり映えせず飽きてしまいそうです。流行りのヨガやピラティスも気になります。レッスンに通わなくともYouTubeでできるとやってみましたが、今までの運動不足がたたりインストラクターさんのようにはいかずからだが痛くなりました。

陶芸.書道.編み物.運動と書いてみましたが、どれも出来ない理由もついてきました。今年はこのできない理由を回避し、まずは編み物を始めたいと思います。運動には家の中でできる簡単なストレッチを毎日ではありませんができてているので続けたいと思います。もし次にこの原稿の依頼があったときは、私の趣味は○○です。と作品の写真付きで投稿できるようがんばってみます。