

昭和29年度高校卒業の二九会のメンバーは今年度内に88歳になるので、個人差はあるとしても、筋肉が硬くなる・歩く速さが鈍るなどの体力の衰えと、忘れっぽくなる・何か病気に侵されるのではと精神的にも弱くなっていると思われる。ただこれらのことについては、栄養の三要素をバランスよく摂取する・買物を兼ねて散歩する・旅に出るなどの緩和策はある。しかし必要なことは、上手に老ける生き方というものを自分自身が見付ける努力をすることである。懇親会の写真のように出席された方はまだまだお元気そうです。二九会の皆さん今後も無理をされずに日常生活をお楽しみ下さい！！

小林 真造



2023. 11. 10

岩倉二九会

於 竹茂楼