



あけまして
おめでとう
ございます

今年も宜しく申し上げます

koichiコラム

なんと早い一年だったんだろう。今年こそはやるぞ！なんて気合いだけは年が変わるたびにに入れていたのだがいつのまにか尻つぼみ。気がつけばあと数年で還暦を迎えようとしている、歳だけは確実に取っているみたいだ。数年前までは若い時と何も変わっていない感じ自分は歳など取らないのだと根拠のない自信だけはあった。ところがどっこい、やはり体は正直で55歳を過ぎるあたりから、いろんな所が痛み出し、血圧は高くなるは、裸眼では携帯の字も読めず、不整脈は出るはで確実に老化は訪れていたのだった。最近身に染みて健康こそ何にも代えがたいものだと感じる様になった。90歳、100歳になってもかくしゃくとされている年配の方々に出会うたびに心から尊敬の念を覚えるのであります。新年を迎え、よき歳をとるべく共に健康に留意し仕事や遊びにメリハリをつけ充実した一年を送ろうではありませんか。

