

12月のお便り

わーい！
こんな風に
大層いそ
がやかに
たのしみだ！



年齢を重ねるごとに1年が経つのが早い！

早すぎる!! 何をしていたんだろうと考えると特に何もなくチーン;

オミクロン株(ないせこり)とざわつて年の瀬を迎えるんでしょうか。

このところ、日々の積み重ねがいかにも大事かも考えさせられたことがあります。その① 同業の70代のA子先生の話です。若々しく、バツラツとしていら



ましたが、ある日腰にとくろを巻いたような痛みを感じられた
そうです。日知のB先生に相談されたところ「それみたことか、
いつかたろと思っていた。長年の冷えのツケがとうとうきたの。
自分で痛い目をみないと言うと聞かないと思っていた」と

散々な言われようだったそうです。学生時代(50年前)からかわらず薄手の下着、
(ババシャツやスポニはイヤ)、いつもスカートにストッキング(厚手のタイツもイヤ)のおしゃ
れさん。自分は大丈夫と思っていたがそうではなかった。漢方で対処して
いるけれど、あちこちに出てきて時間がかかるとおっしゃっています。

その② 学生時代からの友人C子さん(50代) 段差でつまずき、転んで
痛いSOS。病院へ行ってびっくり: 両肘、肋骨の3ヶ所
骨折に他打撲あり傷、1ヶ月の療養。リハビリの先生には、



C子さん50代
でえん

「50代で転んだだけで3ヶ所骨折、どんな持病持ちかと思
いでしたが…」と言われる始末。仕事が忙しく、気力・体力
だらう気味、食事もおざなりで、肌の色つやの悪さにびっくり。

からだか悲鳴をあげるまで、わからない、やりあぐすのは人の常。店頭
でも、「続けて飲んでおいでよかった」のうれしい声と、「若い頃や丈夫なとき
はわからなかった」「飲んでおけばよかった」と後悔の声。どちらも聞きたす。
「未病を防ぐ」というのぼりを立てていますが必ずかしいことです。健康は
1日してならずを肝に命じて今年をめくくりましょう。

元気なうちに
自分のからだに投資

