

①



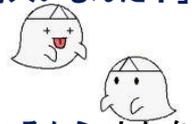
言い訳？！

言い訳するんじゃないよ！！

2012年6月6日

言い訳といってもいろいろあります。例えば 何かミスした時やすっぽかしゃやドタキャン、それから、お休みや遅刻、早退、忘れ物などの言い訳。そして、忘れちゃならない浮気の言い訳ってやつもあります。ㄣ(´～`;)「ヤレヤレその言い訳が、例え事実であろうと作られたものでであろうと、言い訳は言い訳！(デカッ!)」^_^;

どんな言い訳だろうと、100の言い訳より1つの「ごめんなさい」ですよネ。 <(_ _)>ごめんなさい
という私も昔、ずる休みの言い訳に「おじ～ちゃんが亡くなった」、「おば～ちゃんが亡くなった」、「親戚が亡くなった」と、何人死なせたことでしょう。ある日上司から、「お前の家にはじ～さん、ば～さんが一体何人いるんだ？」とイヤミを言われちゃいました。(苦笑) (/ . \) 見ない <(- -)>聞かない (- X -) 言いたくない



身体に障害などがあって「不自由だから」とか、「もう年だから」、「仕事が忙しいから」、「子供がいるから」とかを言い訳にする人が多いけれど、言い訳しない人の中にだって、身体が不自由な人や若くもない人、忙しい人は沢山いるはずですよ。(- ㄩ -) y^o^o^o そうそう...

先日、週刊誌でステキな人を見つけちゃいました。人生が輝く“バラ色”生活。“年齢という言い訳を手放すと、新しい何かがみえる”という見出しにつられて記事を読んでみると、これが又、驚き桃の木山椒の木？！

名前は笹本恒子さん。大正3年(1914年)生まれで、現在97歳！現役フォトジャーナリストです。どう見たって97歳には見えない！笑顔がステキで肌ツヤも良く、その上とってもオシャレなんです。



ヒェ～ () ^ o ^) ビックリ！ ヒェ～ () ^ o ^)

“ファッションは一生の楽しみ”という笹本さんは、洋服によってメガネやアクセサリ（ネックレス・指輪・イヤリング・ブレスレット）を、配色やバランスを考えながら選んでいるそうです。大好きな香水をつけマニキュアも…。道子ちゃんも結構ガンバってるつもりだったけど、まだまだですね～！だって、出掛ける時は張りきってオシャレしても、お家にいる時は人様に見せられるような恰好じゃないもの。。。 (. . ; 見習わないとネ)

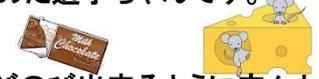
食事に関して心がけていることは、「腹八分目」と「いつ誰に見られても恥ずかしくない食卓にすること」。「おいしいものをちょうどいい量食べること」が元気の秘訣だそうです。d(_ ^) good!!



道子ちゃんの場合、卵かけご飯とか納豆ご飯とか、誰か来た時にちょっと恥ずかしい時も…。 (^ ▽ ^ *) > ポリポリ
そんでもって、「美味しくてもそうでなくても、お腹いっぱい食べる」って感じ？ん？ v(. ^ _ ^ .) v うふ♪

元気の秘訣は他にも、「毎晩赤ワインをグラス1杯飲むこと」。長寿の薬は何と、チョコレートとチーズですと。お酒に関しては、私だって毎日じゃないけど週に2回くらい浴びるように焼酎の梅&ハチミツ割を飲んでるもん！そして、この記事を見てからは、ダイエットの為控えていたチョコレートを堂々と食べ始めた道子ちゃんです。

ε = ε = ε = (/ ^ ▽ ^) / チョコ大好き～♪



住まいに関しては、94歳の時にリフォーム。毎朝のテレビ体操やソシアルダンスがのびのび出来るように広々としたワンルームにしたそうです。そこには、もちろん！そこに手すりなどはありません。(* ^ □ ^ * ; ありやま！好きな物に囲まれ、色にもモノにもこだわった“自分の城”で楽しく「イキイキ」と暮らしている笹本さん。

1日の主なスケジュールは↓

- 6:00 起床後、NHKの英語講座で勉強 6:25 NHK「みんなの体操」後、シャワー。
- 8:00 朝食。NHKの朝ドラを見て、新聞を読む。日中は仕事で、夕食は22:00や23:00になることも…
- 24:00 就寝



自分に厳しく“怠けない”“自分を甘やかさない”というのが信念だそう。

道子ちゃんの場合“人に厳しく”“自分には甘い”って感じで生きて参りました。すんません。。。 (x ▽ ▽) v

②につ・づ・く ↓

②

暇はあるけど何をしたらいいか分からないという人に「例えば〇〇なんてどう？」と提案したら、「私には才能がない」って言われたといいます。そのことについて、才能があるかないかは取り組んでみて初めて分かること。何もせずに「才能がない」というのは単なる言い訳。「ダラダラ」過ごさず好きなことに取り組んで充実した毎日を暮らすことが「イキイキ」とした生活につながると言っています。「ごもつとも！」。(耳が痛いでしょ！) 私もよく人に言いますよ「やってみなきゃ分からないじゃん！」って。(- ㄏ -) y° ° ° そのとおり…



人生で「もう遅い」という年齢はない。その時々で思いついたことに取りかかってみて下さい。何回やり直しても大丈夫。ひとつがダメなら次、また次とチャレンジしていけばいい。

“毎日楽しくバラ色に過ごして、枯れ木ではなく美しいドライフラワーになれるように願っています”と、世の中全ての女性に向けて笹本さんからのメッセージが…。(*^-^*)人(*^-^*)人(^-^*) チャレンジよ♪

どう？すごいでしょ？いるんですね～こういう人が。「こんな人は特別」と思っていますか？(´ へ ` ;すごいな～そりゃ～出来る環境やお金、体質や体調ってのもあるけれど、その人の考え方や生き方ですから例えお金がなくても体調が思わしくなくても、努力すれば「イキイキ」とした生活を送ることが出来るんじゃないかと思います。「もう年だから…」と年齢に甘えていたり、「出来ない」と諦めていた人、この笹本さんの生き方をちょっぴり参考にして下さい。もちろん、私もガンバります！d(@^▽^°)/ 頑張りましたよ♪

天気が悪いと「寒い！」、晴れたら晴れたで「暑い！」とぼやき、「あの人がいたら…」とか、「〇〇が痛くて…」と、つい愚痴を言ってしまう私です。(>_<) うっ

そして、自分を正当化する為に、又、自己弁護する為の言い訳も…。でも、愚痴も言い訳も、聞いていて決して気持ちのいいものじゃないですよ。言った本人も「スカッ」とせず、後味もよくありません。(´～`;) スッキリしない…
スーダラ節:「分かっちゃいるけど止められない！」ってか～？(ノ^▽^`)) ヨイヨイ♪

年を取っての衰えは、しょうがないことも多々あります。(ρ__;) でも、ただ「しょうがない」と諦めるのではなく、少しでもその衰えを食い止める努力をしないと…「その奥さん！心まで衰えちゃいますよっ！」。なんてね！衰えに負けないように… ∴ ° ^ (--) (--) / ° ° ∴ シオマキ

やっと少しずつ暖かくなって来ました。皆さんもこれから外に出る機会が多くなるんじゃないですか？気持ちを内から外へと切り替え、いろんな人と関わって何か新しいことに“チャレンジ”してみたいかがでしょう。後ろ向きな考えを前向きに…そして、いつもの生活にちょっとした変化が加わるだけでも、つまらなくて単調な毎日からちょっぴり抜け出すことができるような気がします。d(@^▽^°)/

(。^。)♡ 私が心がけていること↓



挨拶。出会いを大切にすること。どんなことも途中で投げ出さず続けて行くこと。何でもすぐに諦めないこと。考えても結論の出ないことは考えないこと。遊び心とオシャレ心と好奇心をなくさないこと。(*^*)v 私を理解してくれて、これまで支えてくれた人達に感謝し大切にすること。etc…

† ♪ 教会 ♪ † m(〇 ー //) 才神よ！ 皆を守りたまえ…

道子ちゃんに生まれて来たこと、現在生きていることに感謝し、人との関わり合いを大切に生きていきたいです。それから、「これでいい」という気持ちを捨て、常に上を目指すといい気持ちを持って何事も努力していきたいと思っています。まだまだ至らないワタクシですが、みなさん！これからも、どうぞよろしくお願い申し上げます。

言い訳:文化祭も無事終了し「ホッ」としている間もなく、「交流会」の準備に追われている道子ちゃん。

今年は今まで以上に仕事やイベントが重なって来られない人が沢山！その中にはあんだんてメンバーもいて、現在お手伝いしてくれる人大募集中♪そんなこんなで「頭が痛いこと…」と、ぼやいている道子ちゃんです。(— —;) …

愚痴や言い訳は「ダメっ」て言ってる矢先にこれだもの。ホントにどうも、すいません！m()m ハハ～！

ボランティアの輪・あんだんて 島 道子