



【ふと思う幸せ感】

令和3年12月2日

水中ウォーキング+クラブデイトム会員 大西紀夫

朝、食事の後、炬燵で1人静かに朝ドラ「カムカムエブリバディ」を見ていると、窓からやさしい陽射しが忍びこんできました。寒い朝でありましたが、隣の屋根の上からは青い空が、これみよがしに迫ってもきました。この12月で81歳を迎える身として、朝のひと時が、静かに幸せ感を感じられることは、この上ない贅沢と思いました。

先達て、不注意で家の2階から階段を下りる時、滑って転げ落ちました。思わず頭は防御の姿勢をとりましたが、身体は防ぎようもなくダンダンと滑り落ちました。その時、気付きましたが急な階段で滑りだすと、止まらないのです。止まった時には足と腰と腕に強い痛みを感じましたが、腕にのみ皮がむける怪我をしておりました。幸いにも腰と足には傷はなく、暫くすると痛みは収まりました。腕の傷からは血が出始めました。家には消毒液と絆創膏があったので、すぐに処置をしました。このあと、ほぼ1日絆創膏の上に血が滲み、何とか血を止めようと押さえたりしましたが、丸1日止血に時間がかかりました。

歳だなーとつくづく思いました。この程度の軽い怪我で済んだのは、何と言っても1年半ではありますが、スポーツクラブNAPに通って、水中ウォーキングを始めとして水泳、脳トレ、そしてストレッチと身体を鍛錬してきましたので、思わず身体が良い方向に反応したのではないかと思いました。腰を強く打ち、きっと翌朝は痛くなり、起きられなくなると思いましたが、朝になっても、その兆候はなくホッと安堵しました。

そんな時に水中ウォーキングの日がやってきました。まだ傷が治っておらず水圧で絆創膏が剥がれて、又、血が出ては困ると思い、先生のご理解を取りプールに入る事はやめました。いつもの時間にNAPに行き、会員の皆さんが水中ウォーキングをしている姿をフロントのガラス越しに見ておりましたが、やはり元気で健康でなければ、やりたい運動もできなくなると、おおいに不注意な行動を反省しておりました。

さて、NAPではいつもの教室、さらに特別講座、大人の遠足など出来るだけ多くの人達と会う事が出来るように行事に参加しております。NAPの先輩の工藤秀夫さんからの誘いもあって、おおいに参加することで会員の皆さんを多く知る、この嬉しさは、15年間、病気回復を願い静かに暮らした身にとっては、特別に幸せ感を感じています。朝のやさしい陽射しを感じられる心の余裕も、きっとNAPで仲間の皆さんと、楽しく運動が出来ているからだと思っています。感謝しております。