

1. 精神力の安定維持。 (\*印は 私の場合)

1-1. 宗教への崇拝:

- \* 先ず、自分の家の宗教を重んじる、次いで一般のお経の理解。
- \* 家内の両親の月命日に家内の妹の家に、兄弟家族があつまり、寺よりお坊さんにきてもらい、お経をあげてもらう(11:00~11:30)、その後食事会。  
現在まで約5年つづいている。これが兄弟家族の和の付き合いのもとになっている。
- \* 阿弥陀経、般若心経、観音経などの暗誦。(眠れない時、暗誦不可時は手帳を見る)。

1-2. 文学的詩歌の暗誦と読書。

- 詩歌 = \* 長恨歌、琵琶行の暗誦(白居易)。(眠れない時、暗誦不可時は手帳を見る)。
- 読書 = \* 最近読んだ本は: 文芸春秋を毎月購読、  
--- 百田尚樹の「海賊とよばれた男」「永遠のゼロ」、「モンスター」、「錨をあげよ」など。  
--- 村上春樹の「1Q84」「世界の終わりとハードボイルド・ワンダーランド」  
--- 加治将一の「舞い降りた天皇(すめろぎ)」、--- 草柳大蔵の「満鉄調査部」(上、下)。

1-3. 音楽鑑賞 = \* CD、DVDは(32インチテレビと録画デッキ接続)で、鑑賞。

\* インターネットのyoutubeで、クラシック、ポピュラー、歌謡曲など。

1-4. 深夜便のラジオ = \* 特にAM4:00~5:00のトーク番組が好きです。

夜寝ていて眠れないときに、アナログ携帯ラジオで、イヤホンで聴いている。

1-5. 子ども孫たちとの交流。 --- \* \* 子どもは男3人(49歳、47歳、40歳)。

- ・ 長男は大阪柏原市(妻方)在住。孫2人(女18歳、男14歳)、実家立寄り(1回/週)
- ・ 次男はブラジル=サンパウロ市 孫なし、2年に1回日本へ帰国。
- ・ 3男は奈良生駒(妻方)在住。孫2人(女7歳、女4歳)。実家(松本)立寄り(3~5回/年)

2. 体力の維持と脳の活性化。

2-1. 毎日一万歩のウォーキング目標。

- \* 毎日の市場への買い物、百貨店での買い物、6歳年上の姉(現在独身=歩いて10分位のところに住んでいる)の安否伺い及び買い物の同行(週約1~2回)。

2-2. 脳の活性化。

- \* モノ忘れがひどくなってきたので、雑記帳に出来るだけ書いておくようにしている。
- \* インターネットで、ニュースを見る。(特にCNN), OCN, YAHOO.
- \* インターネットのgoogleの地図で、現役時代の出張先の地図を詳細に見る。
- \* 数独とパズルを家内と一緒にやる。(新聞記載の程度)

2-3. 医者へ通って持病を治す。

- \* 血圧降下剤を服用(毎日一回)2週間に1回掛かりつけの医者へ行く。
- \* 大腸のポリープの除去(毎年1回)現在まで、3回実施。
- \* 今年は6月に右頬部に基底細胞癌(Basal cell carcinoma)を生じ、3回の手術をうけた。12月現在6ヶ月経過、手術跡のテープがとれた。今後4ヶ月毎検診要。
- \* 病院へ合計約1ヶ月の入院で、運動不足か? 右足の膝が痛み近所のクリニックで、電気治療(約10分)とマッサージ(約15分)を週2回受けている。

3. 社会への貢献 --- \* 現在のところ何もできていない。

- \* 21世紀ひょうご市民学会を通じて何かできないか? 先輩諸氏に、お教えをお願いします。

-----以上-----