



# モモタ サボテン通信

令和 3年 3月 1日 第85号

ちょうちょ ちょうちょ なのはにとまれ〜 ♪

こんにちは 皆さんお元気ですか

高校を卒業する学生さんは、弁当とは今年の春でお別れの方も多いかと思います。先日、ある高校生のツイートに10万を超える「いいね」が寄せられネット上で話題になりました。高校生活の最後の弁当の包みを開けると、母親の手書の伝言が。「3年間お弁当を作らせていただきありがとうございました。冷食、玉子焼きばかりでゴメンネ」弁当にまつわる思い出は数々ありますが、親も子もいろんな試練を乗り越えて卒業していきます。3月は卒業する人、入学する人のバトンタッチの月ですね。みんながんばって。

## 野に出れば 人みなやさし 桃の花 高野素十

春の野をゆく人はみな、優しい笑顔である。愛らしく親しみやすいモモの花がそんな気持ちにさせるのかもしれない。



## 足寿命を延ばそう！

老化により衰えていく「三つの下りステップ」を知っていますか。まず歩行が困難になり、次に排泄が難しくなって、最後に食事がとれなくなるという三つの階段を下るようにして亡くなると言われています。この第一の階段の「歩行」を維持する。足寿命をのばせば、健康でいられる時間が長くなり、次のステップへ進むことを遅らせられると考えられます。足の健康を保つのはただ、運動機能の為だけではありません。人間は社会的動物で、外に出て人と会うなどして刺激を受けます。出歩けなくなって、刺激が減ると認知機能にも影響を及ぼします。自分の足だけではなく、親世代の足も気にかけて下さい。

毎月末、朝日新聞の集金のオジサンが「スタイルアサヒ」という小冊子を持ってきてくれます。その中で「診療所の窓辺から」という題で、医師小笠原望さんがエッセーを書いておられます。なかなかの名文で毎月読むのを楽しみにしています。今月は「人生という旅 その途上で思う事」でした。私も長い旅をしてきました。もう、そろそろ終点を迎えようとしています。電気工事屋を営み、苦しいことや辛いこと、全てを投げ出したくなるような時もありました。そんな時は、四国の遍路を歩き「短気を起こさないように」と弘法さんをお願いしたものです。喜びも悲しみも酒と共にありました。友を亡くし悲しくて酔いつぶれたこともありました。この50年全力で走ってきたような気がします。



 **モモタ電気株式会社**  
 **アトム電器春日店**  
 **0120-600-057**  
**581-0061 大阪府八尾市春日町1-9-1**

