

ひまわり通信4号

発行・編集 手島恵子
2018年11月30日

寒くなりましたね
お元気ですか?



や、まあ!! 女性だけの30分健康教室
カーブスに復帰してから8ヶ月、柔軟性が
30cmだ、たのが、43.5cmになった。
週3回通うようにしているが、ちょっと
努力の積み重ねで体が少しずつ変化
していくのは喜ぶだ。

「体が変われば」心が変わる。心が変わ
れば毎日が変わる。毎日が変われば
人生が変わる。」

教室には、この標語だがとても励み
になる。おばさんやおばあさんが12個の
マシンを使ってがんばってる姿は愛おしい。

乳がんの手術をしてから1年半、骨のシンチ
グラスとお腹のエコー等の検査を受けた。
今は治療は経過観察で3ヶ月毎の
検査があるだけ。無事クリア?
しばらく安心して遊んでみる。

10月は熱海への一泊のいとこ会
に兄弟4人で参加して2年ぶりトコ
達に会えて嬉しかった。

温泉もみみ他の人など気にしていはい
から、手術あとも気にならずゆたり
楽しめた。

10月末は2泊3日で北海道の札幌へ
移んだ。

30才の歌手 林部智史君のコンサ
トのあっかけだ。
満足満足。

一番のイベントは、今年厚木から夫婦で
長野県 佐久の別荘地に移り70才で
移住した高校の友人宅を夫婦で
訪れたことだ。

決断に感銘し、刺激を受けた。
2匹の大型犬と猫を飼い、ゆたりた
ドッグランも庭にある。犬たちもスリス
リな生活に満喫しているようだ。

「これから何年生きられるかじゃなくて
どの様に生きるかでしょう」
と言った友人の言葉をかみしめながら
佐久平からあさまに乗、帰った。

皆様、良いお年をお迎えください。



佐久の友人宅にて