

7月です。もうすぐ梅雨明け??

すみませーん。先月ついにこの雑感を落としてしまいました。

そのさぼり癖がついてしまったのか7月もすでに半月過ぎようとして折

「これではいかん」と思いなおしてPCに向かっています。

先日・・・大きなドジをしてしまいました。

大人になってこれほど落ち込んだ事はないくらいの衝撃でした。

「まちがえちゃいけない」・・・と思えば思うほど心配になって出来る限りの準備

をしたのに・・・ちょっと注意してやればどうってことない事を間違えて・・・

すぐ気がついて修正すればまだ傷口浅くてすんだのにも関わらず、

思いこんでやっているから、間違いにしばらく気付かず進んでいました。

さらに気がついた後は半ばパニック状態になって、傷口広げたい・・・

これは老眼のため?・・・ついに脳に?そう思うと奈落の底に落ちていきました。

そんな時私の窮状を思いやって下さる方の何気ない一言一言がとても有り難く、

なんとか人並みにご挨拶程度の社会性は保ちその場を離れる事はできました

その夜は疲れているにも関わらず寝付けず、次の日寝坊。アウラです!

高齢者の皆さん

老化とは身体的な老化以外に精神的な老化・思いこみや冷静さを失う感情失禁

などがあり、場合によっては孤立や孤独を招き、閉じこもりがちな生活から、

老人性うつ病の発症、強いては廃用症候群などを誘発する可能性があるので、

注意しましょう!あまりくよくよせず日常生活を楽しく過ごしましょう。

なんて偉そうに言っていたのですが・・・全然だめな自分がいました。

日一日とあまり気にも留めないうちに忍び寄ってくる魔の手 老化!

逃げる事はできません。

若い時は・・・と無い物ねだりばかりではなくて、今の自分にキチンと向き合い

それなりに上手に折り合いをつけ、時には周りの方の手もかりて、

そうすれば、それなりに生きられるはずです。そのくらいの知恵はあります。

だってその位の長さ人間やっているんだものね

こうやって心の中の何かを吐き出すのもきっと良い事だと思います。

皆さん上手に歳をとりましょうね

冬にはきっとリベンジするぞ!と思う7月です