

いいトコPhoto



▲私を食べないで～
挟まれてあったかいからよく寝られる
みたいです
●べっちゃんこ（山口）



▲気分も昂揚！
娘と航空公園へ。元気よく体を動かす娘の姿と真っ赤に色付いたもみじを見て日々の疲れが吹き飛びました！
●カマタマーレ（上新井）

みんなのひろば

投稿大募集！

写真・絵手紙・切り絵・川柳・エッセイなど、皆さんの作品やお便りを募集しています。

●応募方法

欄外の留意事項をご覧の上①住所②氏名③年齢④ペンネーム⑤タイトル⑥作品コメント⑦広報紙の感想を記入し、メール・郵送（写真は10MB以内／エッセイは300字程度）



▶✉hiroba@city.tokorozawa.lg.jp
▶〒359-8501広報課みんなのひろば（住所不要）



▲雪の舞い
珍しく雪が降ったので、所沢駅前のイルミネーションと共に撮影しました
●しろ（久米）

いいトコ作品集



◀どうぞ召し上がれ
お腹の中にも春がきたあ～！
●仲敏夫（山口）

誰でもエッセイ

テーマ
「〇〇を卒業します！」

「人生を卒業する」ということ

野田和章（御幸町）

90年近く人生を生きてきて、残りあと僅かになった。最近「人生百年」などと言われるようになったので、私の残りの人生はあと10年余りもあることになる。長い、と思う。最後、寝たきりになってしまふのは、まっぴらごめんである。それなら今すぐ死んでもいいのかもしれない。もう少し生きたいなどと思う。残された人生にそれほど大した楽しみや喜びがあるとは思えないが、今すぐ死ぬのは嫌である。

私が住んでいる老人ホームでは、告知板に訃報が貼り出される。1月に貼り出された訃報の年齢は、87歳と93歳だった。老人ホームの食事と健康管理が行き届いているので、皆さん長生きである。入居者140人余りのうち、百歳以上の人が2人いらっしやる。「人生を卒業する」ということは、死を迎えるということである。悔恨のない穏やかな死を迎えたいものだ、つくづく思う。

編み物を卒業します

比留間澄枝（北秋津）

3人の息子が小さい頃、よくセーターを編んだものです。今ではその機械も動かなくなり、寂しかったですが諦めてゴミの日に出してしまいました。余った大量の毛糸は、かぎ編み棒で編んでみることに。ブルーの毛糸がいっぱいあったので、長編みで大きな長方形に仕上げました。思ったよりきれいに仕上がったので、来客用の椅子のカバーにしました。残りの毛糸は、2本取りにして長編み、しま編みで小さく仕上げました。テーブルの上に置き、カランコ

エやさくら草、シクラメンなどの花を置き、毎日眺めて楽しんでいました。編んでよかったです。これで私の編み物も20代で始まり84歳で卒業です。

再生ダイエットからの卒業

嘉陽由紀子（小手指南）

私は8年前、相次いで大切な人の不幸が続く、苦しみと喪失感でいっぱい、どこにもぶつけられない怒りを胸に抱えていました。その時のストレス解消法は、お酒と食べ物でした。現実から目を背けていたのです。次第に両方も量が增え、自分でコントロールができなくなる程に。そんな生活が続く、体重が20kg増え、家族にも心配をかけていた頃、血液検査の結果が悪く、悪い習慣をやめようとなりました。でも、自分の意志では、ままならない状態に。

そこで、ソーシャルワーカーやお医者さんに相談したり、関連する本を読んだり、いろいろな人と話をするうちに、不思議なことに少しずつ心が癒されていったのです。心が落ち着くと、欲していたお酒もやめられ、食事量も適量になっていきまし。苦しみは薄れていき、助けてくださった方たちの笑顔が浮かび、再生ダイエットへと向かいました。

何度も失敗しながら、体重を20kg減らしましたが、健康のためにはあと2年かけて10kgほどダイエットが必要なので、頑張るつもりです。このダイエットが卒業できたら、私の再生ダイエットは、無事終わります。

4月号のテーマ

「桜を見て思うこと」

締め切り ● 3月10日(日)

