

近況報告ーこの頃に思っているー

阿多 睦雄（2組）



皆様お元気でしょうか。私も年相応に元気で、現在は家庭菜園やウォーキング、仲間たちとのテニスやシニア相手の太極拳等を楽しんでいます。

家庭菜園では十一坪程度の市民農園で、毎年気ままにいろいろな野菜作りに挑戦しており、その生育状況を眺めるのは楽しみの一つになっています。新鮮野菜は隣人にも配ったりして、自然の恵みに感謝している次第です。

昨年の四月初め頃に、畑仕事やテニス等にも一因があるが、足腰が痺れて坐骨神経痛となり、ほとんど歩けない状態になり、整形外科医院で検査して貰い、年齢による腰部脊柱管狭窄症と言われ、取り敢えず痛み止めの飲み薬と理学療法による各種のリハビリ治療を行って、何とか四ヶ月ぐらいで手術なしに以前のように歩行が回復しました。回復の早いのは日頃からの太極拳による健康効果であると思っています。

太極拳は、退職後から習い始めて今年で十年目になります。特に週一の教室での練習のほかに、火水金の早朝に団地内の公園やお寺の境内で同年代に近い二十〜三十人の人達と楽しんでます。

昨年は、同期入社組の五十周年になることから、十月十七〜十八日に約半分の参加者十六名で琵琶湖ホテルで記念行事を行いました。宴会での各自の退職後の趣味等や体調面での近況報告等を聞きながら、現役時代のことが懐かしく思い出されて感動しました。

翌日は小型観光バスで京都名所（清水寺、銀閣寺、金閣寺、二条城等）を皆で連れ立って談笑しながら良い思い出となりました。

なお、玉竜高校八期会の有志メンバーとの交流について簡単に紹介します。村上久幸さんに毎年一回企画して頂いている山登りやウォーキングについて、その後私は腰痛等の体調不良でここ数年は参加していませんが、村上さんは伊地知君や大山寛君達とカメラ持参で毎年楽しんでるとのこと、

また一緒に参加できるように足腰を鍛えたいと思うこの頃です。



2007年6月10日に古市庄八郎、村上久幸、阿多の3人で日光の湯本温泉に一泊し、翌日は男体山に登山しました。



2008年5月10日に古市庄八郎、村上久幸、阿多の3人で新緑の吾妻溪谷の遊歩道等を散策しました。



2009年6月12日は村上久幸、阿多の2人で草津白根山に登山して、雄大な山々や白根山火山口湖等を散策しました。



2010年10月23日は伊地知龍清、村上久幸、阿多の3人で山に登山して、雄大な眺めを満喫しました。