



ヤリオ便り

十月号



— 2026 —

あけ略 雨にぬれられた夏が過ぎて大好まな果物が格別にこ
美味い季節節に降りまわったね。そんな秋晴れのす我が家の屋根の
ペンキを塗り変えてもらってビックリする程キレイにピカピカになりました。
本当に美しいグリーンの色で気分も明るくなるよ。

「くらのパトナー」さんの誠実さにも感心。また、ご興味のある方は
おんページからのぞいてみて下さいね。さて超高齢化時代の
健康、長寿にもなるためのメッセーからご紹介です。

「老化はゆるぎやうな事。しかしある年齢に達すると外見時に実に
若々しく、体力も行動・能力もあり、精神的活動も活動ではつらくと
活躍して人も多くいます。さらには血管年齢も青年期レベルに
近く老化の程度はあまり進行してないケースも見聞します。

このような場合多くは老化予防に関する知識や対策を熟知し
は常からそのリスクを避けるべく努力を怠らない。このような
タリプは「健康老化」と考えられるものが今後百々人生を全う
するためにはこの姿勢が望まれます。」筑波大学名誉教授 芳賀脩光氏
の言葉、やはり努力なしには健康長寿は成し得ないようです。

老年病を予防する健全な百々人生へのエラワークは無理せずに
出来る事もコツコツやさしく続けるというふう。

深まる秋を楽しく、味のある長寿は自分自身、根性でやる様にご健康と
ご多幸をいふよりお祈り申しあげます。

感謝を込めて
教員

松本 孝子

この生命を生命たらしめている
原理は、人間の幸福の原理と
対をなすように思われる。
即ち、あらゆる面で感謝（はい）
をよめること。
物を含めた他者の存在（存在）
をよめること。そこに人間の
幸福感は生まれるのだ。聖賢の
教えは、極論あればこの二つ
を円滑に育つための心得を
説いたものだから。
く人生の法則。藤原秀昭

令和八年十月吉日

