

過ぎると息切れしそうですが、何とか地道に継続できるように心掛けたいと思っています。折しも、80歳でのエベレスト登頂成功のニュースが流れ、94歳のヨガインストラクターの素晴らしさに感動したばかりで、大いに

触発されています。アンチエイジングではなく、スマートエイジング、アクティブエイジングを目指して動き始めた今日この頃です。

#### 4. 大湾勤子。「油さしの時間」。国立沖縄病院 呼吸器科

大学1年のとき、女子7名で読書会をした。それぞれが読みたい本を選んで一緒に感想を述べ合った。よくは覚えていないが「出家とその弟子」「海と毒薬」「シンデレラコンプレックス」「華岡青洲の妻」などであったと思う。私は、当時日本で淀川キリスト教病院にホスピスが出来たばかりで、関心があってその関連の本を選んだように記憶している。卒業後、呼吸器内科を志望して第一内科に入局した。肺癌だけはどうも苦手だと思っていたのに、現在勤務している沖縄病院で肺癌患者からたくさんのお話を学び、緩和ケアにも携

わっている。結局初志にもどってきたのだと思っている。一日一日を精一杯過ごしている方々に接して「今を大切に」という思いが以前にもまして強くなっている。私は学生のころから好きであった「旅」を、ここ数年楽しみにしている。外の世界を見たいという好奇心と忙しい現場からのレスパイトとして「油さしの時間」をもっている。どうにか捻出する時間は肉体的にはハードであるが、至福の時で、また元気を出して仕事を続けることができている。旅に出るたびに「ふるさととは遠きにありて思うもの」を実感している。

#### 5. 中西貞信。「今（そこそこ）夢中になっている事」。中西医院

私の「楽しみ事」と云えば学生時代はサッカーでしたが、今では蹴鞠（けまり）です。と云っても蹴鞠を御存知の方は非常に少ないと思いますので少しサッカーと比較しながらその特徴を申しますと、足を使うと云う点では共通しておりますが、蹴鞠では右足以外を使う事は禁じられサッカーが左足や頭なども使う事が出来るのは大きく異なります。またサッカーが基本的にはボールを前に蹴る（突き飛ばす）のに対して蹴鞠では鞠を足の甲の先に当てて蹴り上げるという違いがあります。足の運びは総てすり足で、上半身は動かさず、腰や膝を曲げる事なく、足の高さも足裏の見えない程度に上げ、鞠の落ちる地上寸前において右足の甲に当て蹴り上げるのですが、これら動作は総て端正優雅でなければなりません。傍らで見ていると、いかにもたやすく思われがちですが、実際に鞠を足に懸けてみる時、予想外にその難しさが分かるものです。また世の中の殆どのスポーツは勝敗を争いますが、蹴鞠には勝敗がありません。これは蹴鞠の大きな特徴であり、また魅力に繋がるものと思われまふ。この無勝負と云う事は一見興味の薄い無刺激なものと思われ易いですが、八人のプレーヤーが輪になってお互い作

法を重んじチームワークを大切に、美しい蹴り易い鞠を相手に蹴り渡し上手な人は下手な人をカバーしあいながら、出来るだけ地面に落とす事なく蹴り続けておりますと、勝ち負けがないにも拘わらず勝敗以上の尽きる事のない津々たる興味が湧いて参ります。要するにとても楽しくて魅力的な訳ですから、昔から蹴鞠を“九損一徳”と云ったり、金持ちになるには鞠に凝りすぎてはいけないとか、蹴鞠を博打、酒色、歌舞音曲と並べて溺れないよう戒めているのが古典に記されております。

私の場合学生時代はその本分である学業も“てーげー”で、遊びや部活でさえも中途半端でしたから、現在もそんな感じで（碌に稼ぎもないのに鞠に現をぬかしていると家内には非難されておりますが）、仕事も蹴鞠も“プチ夢中”程度で大して上手くはありません。家庭が“てーげー”にならない程度に、家内の機嫌を損ねない様顔を伺いながら、稽古に晴会（近郊神社での奉納や京都御所の一般公開での実演など）に勤しんでおります。皆様のご趣味、その魅力はいかがなものですか？

#### 6. 與座浩次。「50歳からのテニス」。県立南部医療センター・こども医療センター 麻酔科

「夢中」いい言葉ですね。ここ何十年と考えたことがなかったですね。特に夢中というわけではないのですが、毎日、どうしたら上手になるのかと考え続けているということで、「テニス」について書いてみました。

2年前ついに50代に突入しました。そうです、もはや半世紀を生きているのです。車や家など長年使うものはあれども50年間も使うものは家ぐらいですかね。

その間、大きな故障もなく今日までやってこれて、

自分の体ながら感謝しています。

その一方で、年をとるにつれて、だんだん運動をしなくなり、以前は形ばかりでも腹筋が割れていたりしましたが、最近はずるんと肉まん1個の形になりました。精神面が弱くなり、肉体面にもその影響が出てきています。そこで、一念発起してちょうど半世紀を迎えたころからテニスを週に1回のペースで続けています。