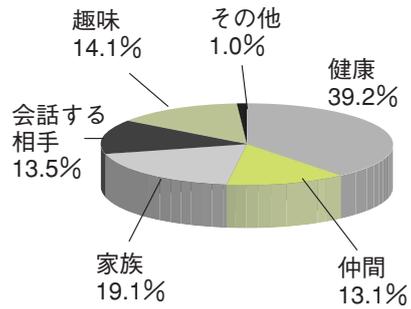


元気であるために
まずは健康！

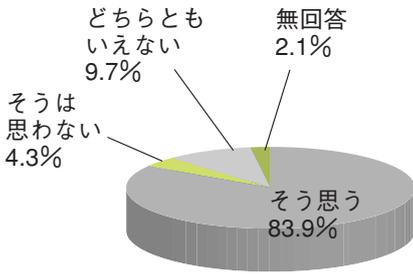
元気であるために必要なことは



一番多かったのは「健康」です。他に、仲間・家族・趣味・会話などストレス解消につながる存在が必要だとわかります（山辺地区では複数回答）。

障がいを乗り越え
絆の深い生涯を送る！

夫婦とは障がいを乗り越え
絆の深い生涯を送ることだ



男性や女性に、結婚について希望を聞くと「優しい人」をはじめ、たくさんの条件が並びます。条件が多いと縁は見つかりにくいようですが、望ましいと得られず、ということもあります。多くの方が望む「自分にとって優しい人」を、探す方法があります。昨年3月11日の大地震の時、TVコマーシャルで何度となく放送された金子みすゞの詩がありました。

優しい人って！



多少の困難に出会っても絆で乗り越えられる、という考え方に共感する方が多く見えました。よく言われることですが「困難も二人で分担すれば、肩の荷も半分！」という事でしょう。平穏で穏やかな生活を誰もが望んでいます。時として生活を脅かす自然災害（地震・台風など）や交通事故、病気に襲われる事もあります。やはり頼りになるのは、一番近くにいる身内ではないでしょうか。

「これまででしょうか」

「遊ぼう」っていろいろと

「遊ぼう」っていろいろと

「ばか」っていろいろと

「ばか」っていろいろと

「もう遊ばない」っていろいろと

「遊ばない」っていろいろと

（中略）

「これまででしょうか、

いいえ、だれでも。

人間が持っている心の動きを表していますが、多くのことに当てはまりません。

「優しい言葉」を投げるとボールのように「優しい言葉」が返ってくるのです。これは、言葉だけでなく行動も同じです。

「うちの人は優しい言葉をくれない」というのを時折聞きますが、「優しい言葉を投げかけていない」からかもしれません。

また、言葉を上手にしゃべれない幼児も同じです。顔を見て、優しく数回笑ってください。すると、笑い返してくれるかもしれません。

「優しい人」に逢いたいのなら、「自分も、優しい言葉で話しかける」必要があります。ささいな事でも「ありがとう」「や」「ごめんなさい」を伝えるようになるといいですね。

一人より二人
結婚・家族・仲間

— 編集委員の思いをお届けします。

長い人生を歩んできた高齢者の多くの方が「結婚はした方が良かったが、早くても遅くても良い」と答えました。

配偶者や子どもと、長い時間を過ごすことで絆が強くなり、支え合えるようになると思います。

仲間がいて、家族がいて、会話をする相手がいることが、人生を豊かにしてくれる気がします。長く生きてきたからこそ言えるこのことを、今の若者に伝えたい。(Mi・O)

少子化が叫ばれてからずいぶん長い年月が経過し、国を挙げてその解消に努めています。なかなか成果が現れません。子どもを産み、育てたいという希望を持っている女性は、ずいぶん多いと思います。そして、子どもを産むことは、その前提として結婚すること。一般的だと思います。しかし、現実的には、晩婚化が進んだり、結婚をしない人が増えています。結婚をしない、結婚ができない理由はいろいろあると思います。