

★参加者各人より、1ヶ月を振り返り身近な話題や体験したこと、気づいたこと、始めたこと、これからやりたいことなど、自由に話してもらいました。

- ・今年、「日々の日課をテーマ」にして行動することにしました。
- ・ペットボトル預金の両替を銀行にお願いしていたが、融通が利かないため断りを入れて、知り合いの店で両替をしてもらった。
- ・テニス大会に久しぶりに参加したところ、82歳で優勝することができた。優勝することは良かったが、奢りがあったのかその後体調（風邪のようです）を崩し医者にかかってしまった。
- ・永年運営していたテニスクラブを解散することになった。人と人との関わりに支障をきたすようになったので、一度解散した心の通じ合い人のみで、新たなテニスクラブを立ち上げることにした。
- ・12月31日に首里の安国寺にお参りに行った。ここは僧侶がひとり一人に「お祓い」をしてくれるので、気持ちが安らぐことができた。また、除夜の鐘をつくこともでき、良い年を迎えることができた。
- ・農園の指導をしており、その農園から初めて野菜を出荷（スーパー）することができた。ず～と関わってきていたので、お客さまの手に渡った商品を見て本当に嬉しくなった。
- ・コロナの影響が薄れてきたために、仕事が入るようになり、自分の給料が全額もらえるようになった。そのお陰で子ども達を連れて、モールへの買い物に出かけることができた。
- ・年末に砂川家の「絆の部屋」に招待を受けてお邪魔した。砂川さんの話を聞いたり、絆の部屋づくり眺めたりして、心に感ずるものがあった。さらに勇気・元気と力をもらったようである。
- ・今年から『断捨離にとりかかる』という強い意志をもった。さらに、自分の再発見をテーマに、1年行動したい。年末を楽しみにしててください。
- ・今年75歳後期高齢者の年代になった。それに伴い今年の目標を「自分に挑戦」としました。『元気100クラブ』への参加を決めて活動を開始することにした。
- ・家庭内では、以前から週1日料理をつくることにしているが、今年はさらにレパートリーを増やすことを目標にした。
- ・初詣に10km程先にある神社に歩いてお参りに行った。おみくじを引いたところ【大吉】だった。良い年になることを期待したい。
- ・年末の歩愉の会忘年会は幹事の心遣いで楽しかった。
- ・年末はいろいろ考えさせられた。入院していた母が退院することができ、正月は一緒に「お雑煮」をつくることができ、良かったと思った。
- ・神の島「久高島」に挨拶に行った。そこで「あなたは“すくぶん：沖縄方言（使命・役割の意）”がきた。」と言われた。「あなたのやるべき使命のときがきた」とのお告げがあった。そのためには「拝みなさい」と言われた。

・正月明けに母の診察があった。血液検査の結果が良く、いつもであれば「輸血を行なっていた」が、それも無く直ぐに帰ることができた。正月早々良い方向が見えてきたような気がする。さらに、自分の進む道も見えてきたようで、今年のテーマは一字【和】としました。

・年末年始は、3年振りに奈良にいる息子夫婦と孫2人が、東京に来たので楽しい正月を迎えることができた。また、全国大会で知り合った方との食事会や、東京にある友の会の例会に参加させてもらったりと、交流ができた。

・今年のテーマは「できることからコツコツ」とし、一文字は「跳」としました。どれだけ跳ねられるか、年末をご期待ください。