

## PHP ネットフレンド友の会 6月号会報(No 58)2018・6・17

みなさんごきげん様です。編集担当のてんしょうです。

では、早速今月号の会報を始めることにいたしましょう。

まずは私たちの信条、五つの誓いをご唱和ください。

私たちの信条

一、素直な心でみんなに学びましょう

一、素直な心で考え話しあいましょう

一、素直な心で行動しましょう

五つの誓い

一、すすんで人の話をきく心を養いましょう

一、人に甘えず自主的に考え自力で行動しましょう

一、公私のケジメ時間のケジメをつけましょう

一、お互いの約束事は必ず守りましょう

一、人に親切にし 思いやりの心をもって互いに許しあいましょう

今月は新入会員ポンポコタヌキさんの紹介から始めます。

<自己紹介>

私は、ポンポコタヌキと申し

ます。職業は明石のガイドヘルパーです。

1年十日曜も祭日もなく働いています。

お金はないですが体力はあります。

PHPはよい本だと知人に教えられて読んでいたのですが、これからは皆様と一緒に感想文をもって仲間に入れてもらいたいと思っています。

どうかよろしく願いいたします。

今月は以下の方々から原稿をいただきました。ありがとうございました。

- \* アザミさん
- \* ロッキーカズさん
- \* 峰狂四郎さん
- \* ポンポコタヌキさん

<近況報告>

### ① ロッキーカズさん

「あなたは頑張りすぎてはいませんか。ストレスがたまりすぎてはいませんか」

これなんのことって？皮膚科の先生に突然言われました。

体中がかゆくてかゆくて蚊にかまれたような発心が全身に出てきたのです。

医師はその皮膚の症状を見るや否や、「ジンマシンですな」の一言で去っていき  
ました。その間わずか3分間。

40年前にもそのような症状がありましたがその時は内臓が弱っていますと言われ  
、念のために血液検査もしましたが今回は立ったままの診断で、アレルギー対策  
の薬渡されただけでした。

友イワク。「年なんだから、年相応な行動をしないとこうなるんですよ。神様か  
らの休暇だと思い反省しなさい」なんて言われ、がっかり。ハイ その通りにゆ  
っくりと暮らします。 反省しかり。

### ② 峰狂四郎さん

こんにちは、皆さん元気ですか？5月12日に名古屋の塩釜神社にお宮参りに行って来  
ました。4月に私の初孫(男)が元気に生まれました。私はおじいちゃんになりました。

息子夫婦は近くに住んでいます。時々孫に会いたいと思います。親バカになって孫を可  
愛がりたいたいと思っておりますが！しかし、私は仕事があります。PHP ネットフレンズの  
投稿もあります。希望を持ってがんばります。世間はどうでもいい。自分が成長するこ

とです。まだまだやればやれることを見つけたいと思います。自由時間はたくさんありますが体力がありません。行動力はありますがお金がありません。第二の人生もしんどいけど自分の人生いい事も悪い事も受け入れて行こうと思っています。皆さん、明るく元気に生きましょう。

### ③ ポンポコタヌキさん

最近淡路のくにうみの里に、視覚障がい者の同行でダンスに行ってきました。皆さん目が見えないのにダンスをされるのです。すごいと思いませんか？それに腹話術や民謡を歌われました。やればできるんだと、教えていただきました。最後にくにうみの里の皆さんと一緒に、ステップを踏んで楽しいひとときを過ごさせていただきました。視覚障がい者のほとんどは、読めない、書けないですが、記憶力はすごいです。見習わなくては。認知症を防げるかも？

86歳のボランティアの男性は3回も大震災に会われたそうですが、その都度助かり、今ではボランティアで味噌造りを教えたり、慰問でダンスや手品を披露して、皆さんを楽しませていらっしゃいます。そんな方々と一緒にさせていただき楽しい一日でした。感謝

## 今月の特集「つらい時ほど笑って生きよう」

### ① ロッキーカズさん

またまた変なテーマですね。

そんなことできるわけないでしょう。親が死んだ。子供が死んだ。そんな時に笑えますかいな。

そうでしょう。でも人間って残酷な無責任さがありますよね。

葬式で夫を亡くした未亡人が、来客の話に、我を忘れて笑っておられるのを見た

ことがあります。その亡くなられたご主人は癌の手術を3回もなされていましたので、家族の人たち

もかなり心構えができていたのでしょうか。

過去を振り返ってみても、もう元には戻らない。前を向いて歩こう、とよく言われますね。

でも僕はやはり悲しいときには笑えませんね。

笑顔教室というものがありまして、楽しくなくてもせめて鏡の前で笑顔を作ることによって、脳内」  
モルヒネが出てきて嫌なことを忘れさせて、前向きな気持ちになると言われていますが、僕は悲しい  
ときには思い切り泣き、楽しいときには

思い切り笑う。

偽善者ぶった行動は大嫌いですね。

ただ女の人に振られたときは泣くよりも笑ってしまうことはありますがね。ハハ

ハ。

ああ そんなことを考える年齢は今は昔になりました。ハハハ

## ② アザミさん

年を取ったからって、人生をあきらめ始めている人はいませんか？これから、この年だからこ  
れからこそ、私たちの本当の人生が始まるのです。周りに左右されない本当の自分らしい生き  
方、それができるのが50代からです。肉体の衰えに気づけば、いつかは自分の人生にも終わ  
りが訪れることは自覚します。

1.他人と比べる他人を見て、どれだけ勝っている、劣っていると比べてみたところで何も  
見えてはきません。「比較」に際限はありません。常に上には上があり、下には下があ  
ります 今の状況を 誰かと比較することで判断しても意味はありません。基準は自分  
の中に持ちましょう。

### 2.思い込みという常識

「こうあるべき」「こうでなければ」という常識に囚われないで  
みんながするから自分もするという「空気」に流されないでください。

あなたの生き方を決めるのはあなた自身です。

誰かの常識ではなく、自分の心に正直に生きましょう。  
誰かが作ったルールではなく自分の人生を歩みましょう。

本当に必要だと思ったのなら先延ばしにせずに、すぐにはじめましょう。

今すぐに実行できるかどうかは関係ありません。

大切なのはすぐに行動することです 「いつか」ではなく「今日」、「今日」より「今」です。  
テレビで「今でしょう」と言っている様に 今が大切です

私は満八十五歳 あだ名は「モダン婆」らしいですが…

今を大切に頑張っています 皆さまも頑張ってください

### ③ 峰狂四郎さん

PHP 誌6月号特集つらいとき、苦しいときこそ笑って生きよう！です。

特集「えらいことできましてんと泣きもせず」の小佐田定雄さんの言葉です。(つまり、少し上を向いて笑っていると若々しく見え、うつむき加減で怒っていると老けて見えるということなのであろう。)と書いてあります。私自身気分がいいと空の雲など見ていると面白い。いろんな雲があって飽きない。気分が沈みがちのときうつむき堂々巡りになります。(いつか過ぎ去とってくれる)と楽天的に思うことにしています。

人間に生まれてきたことに感謝して生きようと思います。

### ④ ポンポコタヌキさん

つらいとき、苦しいとき、人は下を向き目を節目にする。暗い顔になる。すると余計に辛くなる。声のトーンを高くすると、顔は前を向き口角が上がり、自然に笑顔が出る。楽しくなる。つらい、苦しいが少しずつ薄れていくような気がする。笑っていると、心まで明るくなる。まわりも明るくなる。笑って素晴らしい。若返りのホルモンも出てくるらしい。みんな笑っていよう。この世は平和。