



古稀の一年があっという間に過ぎ去り、その流れの速さに呆気にとられるような思いを感じながら新たな一年を迎えました。

「光陰矢の如し」とは、主に若者向けに時間の大切さを説くメッセージとと思っていましたが、実は、高齢者にとってこそ、一年一年の暮らしに向き合う姿勢の大切さを教える言葉でもあるのではないか。

そんな事を思いながら、さて、今年一年が無為に過ぎることの無いよう、2つの目標を立てました。

- 1 70代を乗り切る体力保持のための、手、足、腰の筋力のトレーニング。ジム通いではなく自重を活用し、自宅で実行出来る内容です。目標というにはちょっとジミ過ぎるかな。**
- 2 昨年、古稀を迎え一念発起、70の手習いで始めたピアノの上達を目指す。夢は、宇宙の広がりにも似た音楽の世界を、ピアノを通じて楽しむ事が出来るようになること。いつの日かそんな時が来れば最高です。**

一年後の自分を想像し、一年後に自分の現実に直面し、その一年の暮らしを振り返る、そんな一年にしてみたい。出来るか出来ないか、全て自分の意思次第。