

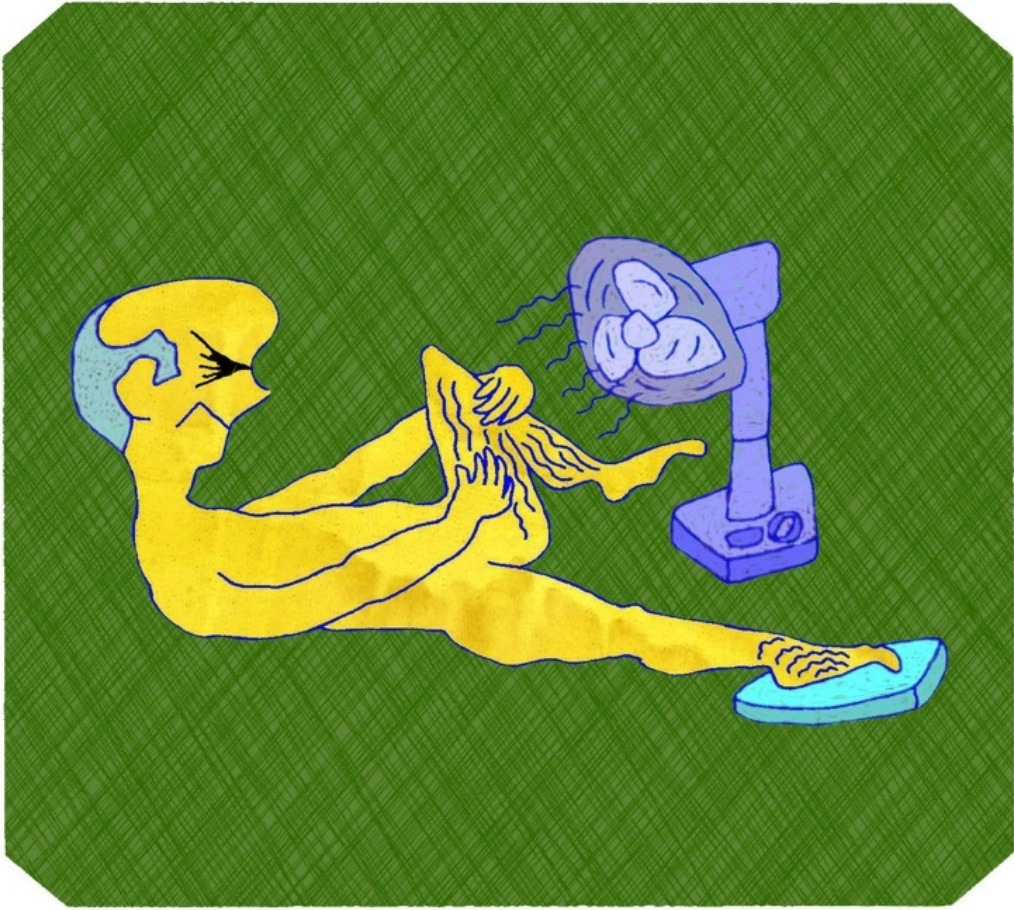
1 卷

わびしい  
よみ

真帆

パブ 検索  
manaho

真帆



**ゲル氷枕はエエ!** 足の裏がムズムズして、夏は寝れん。足に扇風機かけて寝たら冷え過ぎて足が凍った。困った! 困った! そこでゲル氷枕で足を冷した。そしたら、足の先から脳天までよく冷え、背筋も冷え、気持ち良かった。よしく眠れた。本当に幸せ々々。

超高令者も競争社会

80、90才になる

と①生きる為に仲間を造って群れるタイプと②目標を造って孤高に走るタイプのどちらかになるしかないんよ。両タイプとも厳しい競争心に追い立てられるからいいんよ。ノホホゥンとしている人は生きる気迫が消失するから生への執着が湧かないんよ。超高令者も大変なんよ。



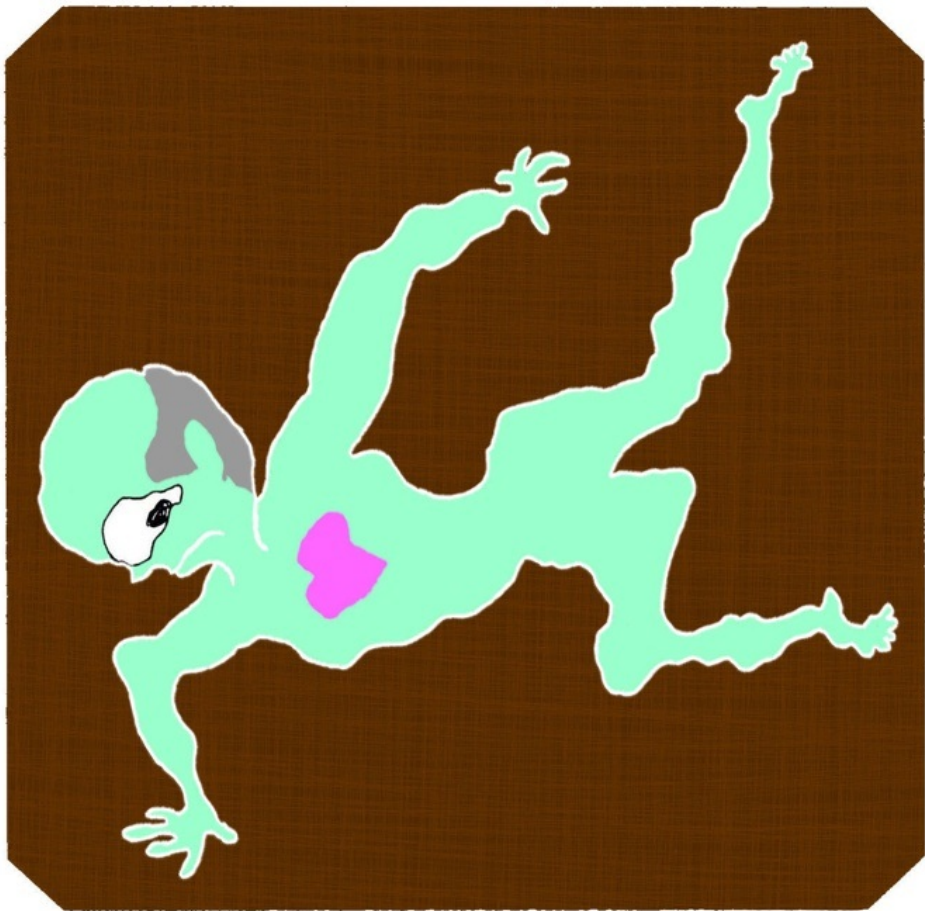


**エライ人** 偉い人になりたい。どう  
言う仕事する人が偉いか？ 科学者  
は偉い。まして、ノーベル賞貰う人はも  
と偉い。ここまで出来なくても色ん  
な發明出来る人は偉い。でも売れな  
い商品を売ってくる営業の人はもっと偉  
い。俺は体がエライ(しんどい)。

## 筋トレ

悪いストレスばっかり受けてる  
20才過ぎてるの筋トレは仕事の合間を  
見て、1日3回のストレッチと仕事を終えて  
の1週3回のウォーキングが必要なんだって  
ば！どうやってたらイイかって、元来、無精者  
のアンタに教えても、ムリムリ、出来っこ  
ない。自分で考えな。





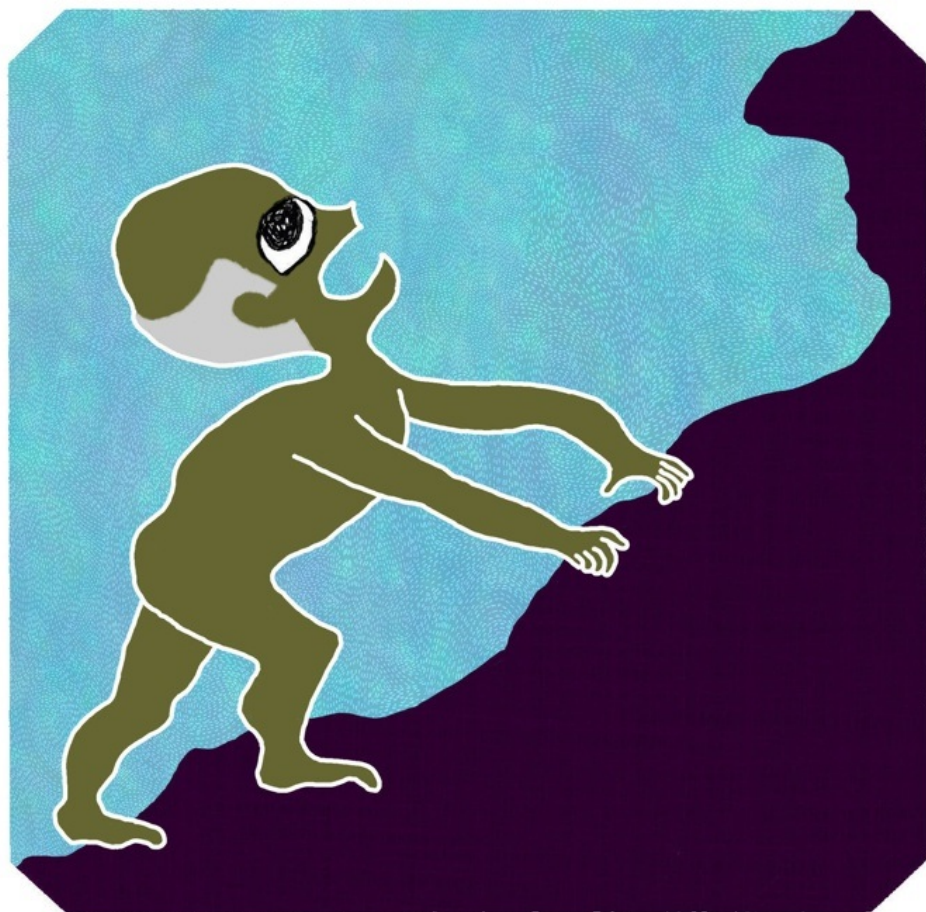
**血液の流れ** 行く所がない。夏も冬も私にとっては、砂漠だ！氷河だ！年を取ると、こんなに大変な事を今頃になつて気がついた。血液の流れが決まる。ドロドロで力のない血の流れ。おまけに血液ポンプがポンコツでさ。なんで、年取ると、こんなに大変な事になるのだらう。



**あせらぬ大人** 年取れば、エゴの生活  
になるに決っておろウが、体や頭の機  
能半介の夫婦(五ちゃん、Baちゃん)で与  
え合って、自立してさ。若い時は外へ  
向って弾けて、広がって、沢山の無駄を  
やって、やって、やり尽して、人間って、こ  
んなもんか、世の中って、こんなもんか  
…を掴んでさ。ソウして、ソウして、着  
実にあせらずやれる大人になるんさ。

## 七割の働き

50才過ぎたら、体も頭も若い時の七割しか働かたないのに、ストレッチでも、重労働で命がけになるからムリ、ムリさ。坂も登りつめたたら、下るしかたないのさ。だけど長い長い下坂で誰にも見向きされなない。相手にされなない。辛いよな〜あ。





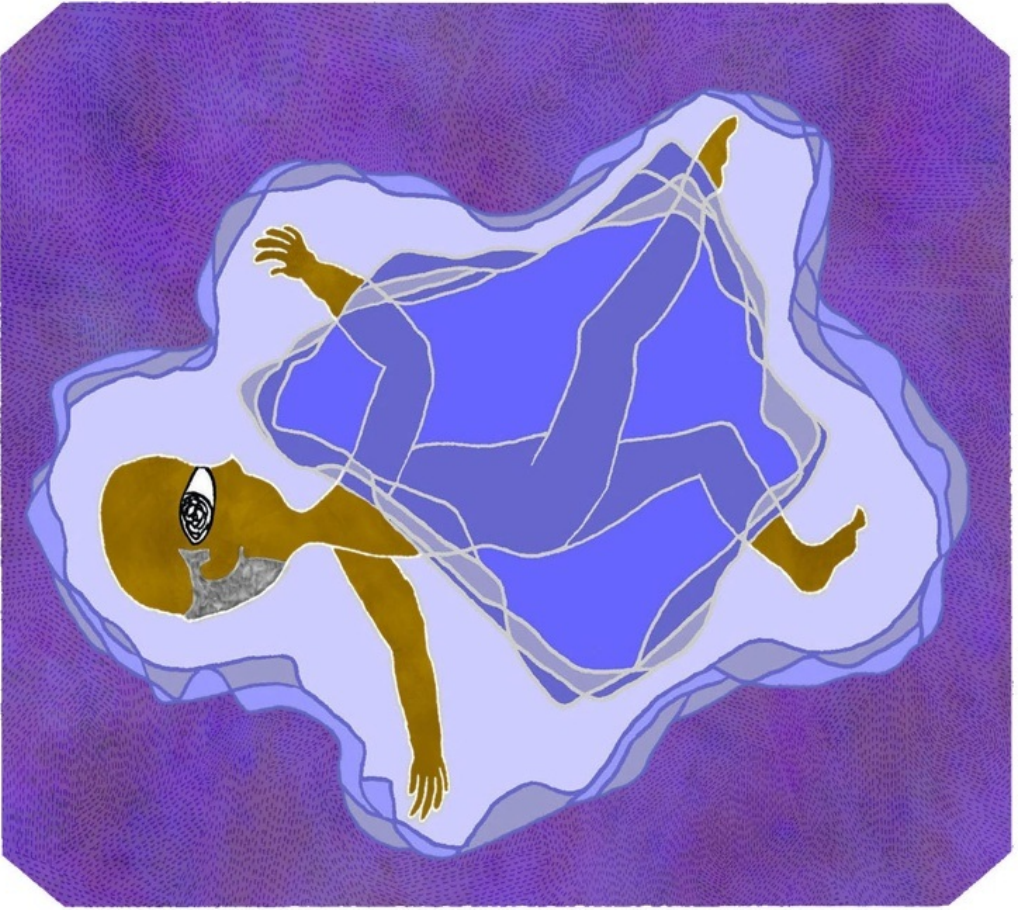


**効き腕が** 長年使ってきた効き腕が死  
んで来た。左手で生きなくちゃ。訓練  
しなくちゃ。字も丸も書けない。一  
生懸命に字を書く孫と同じ年になった。

## 寝たきりストレッチ

元気で自立する

には、ストレッチが必要だけど、立つストレッチはだるいよなあ。寝ていてフットンの中で体の節々を回転させ、油滑を良くするストレッチすなわち寝たきりストレッチがエエ。フットンの中でスッポンポンでやれば、もっと気持ちエエ。



スパーユちゃん

世界で一番面倒くさい  
らわんユちゃんになろうぜ。デクノ坊  
と呼ばれても。イヤ、スパーユちゃんにな  
らんと。そこの濡れ落葉ユちゃん！

