

シルバー教室

JJ1SXB 池

運動不足の解消になればと始めたトレーニング教室がきっかけとなり、今では、お稽古事が6種類にもなっています、やめるつもりや、期限で終了の予定が継続することになり、新規のもののが重なって、数ばかり増えてしまいました。

それぞれの教室の仲間達の多くも、いくつも掛け持ちで、生き生きと忙しくも楽しそうです。

シルバー世代の教室に初めて参加した時は、其れなりに想像はしていたのですが、意外に年長者の方が多く、パワフルな事に驚き、カルチャーショックを受けました。

それまでは、もう歳だからとか、無理だろうとかと、簡単にその場しのぎを言って過ごして来ましたが、確かに年齢的に無理な事はあると思いますが、現実を認識しながら相応な進歩を感じ、仲間も増えれば楽しい筈です。

70歳近くになり、インターネットをやりたい、ワードを覚えたいとパソコン教室へ行っている人、自分がそろそろ介護される側になるのに、介護資格取得の試験勉強に励んでいる人、又、80歳になろうと言うのに、アルファベットが読めないからと英語教室に行き、半年(教室は月2回)で、アルファベットと、10迄の数をマスターし、その為に補習授業まで受けたと聞き、そのパワーに感心しました。

この様な事は年齢が上がるにつれ、ハードルが高くなり諦めてしまうものと思いましたが、身近で見聞きしたことが、多くのお稽古事に目を向けるきっかけになったと思います。

しかし、気力はもらっても、その他は思うようにならないです、茶道一つ取っても、目の前の一つの動作に固執するあまり、「親指を向こう側に・・・」にとまどい、左足をかぶせると言われると「右向け右！」とばかりに、くるっと早回りして笑われたり、私の一通りのお手前が終了すると「池さんは慣れると早いはねっ！」と言われ、性格丸出しだったんだとか、慣れないので、生徒達一人にかかる時間が長いので、私は覚えが早いんだと勝手に気分が良くなるように考えたり、両方あり！と一人で納得したりしてます。

茶道にしても、エアロビクスにしても難し過ぎるという動作は無いのに、流れが素早く整理出来なくて、ついもたつくのですが、それでもいらいらしなくなったのは、衰えたって事かなっ！と実感させられつつも、歳だから・・・で終わらせてしまわない様に、体力、気力と相談しながら自分のペースで、心豊かに日常を過ごしていきたいと思いません。