

エッセー

私は歩くことを基
本にした生活を長年

続けてき
ましたが、
体力の衰

えを感じ、とりわけ
下半身の力がないこ
と、スポンを履く時
立ったまま履けない
などのことが自立つ
ようになり、これ
はいけないと体力づ
くりを決意しました。
自宅から通える場
所に太極拳とトレ
ニングジムあること
がわかり、早速お試
で参加してみました。
太極拳は武術で
ゆつくりの動きが基
本、ジムは筋力に負
荷をかけて筋力を
向上させる、トレー
ニングとして自分
に合っていると思

75歳の体力づくりと、 平和と暮らしを守る運動



全国的会世話人 愛知の会世話人 鶴飼 稔さん

いジムに行くことにしました。
初心者にも丁寧なトレーナー
の指導でやっている
と楽しくなりました。

週に2、3回通う中
で、少し身体の変化
を感じるようになり
ました。血行が良
くなった、立って着脱
ができるようになり、
小さな変化を感じ嬉
しくなりました。何
事にも「継続は力な
り」無理をしないで
続けていきたいです。
この歳になると健康
がいちばん。

さて、今大事なこ
とは平和・憲法9条
を守る事、私たちの
暮らしを守る事、消費
税の減税や国民の暮
らしを守る大運動を
拡げてくださいよ。

みんなの声



元市議員が弁護士に拡大

福岡県の会は2月に2人の読者
を拡大しました。そのうちの1人
は、福岡市の元市議員が増やし
てくれました。昨年の総会で県の
常任世話人になり会議の中で、「読
者5300人を実現しよう」との
全国の訴えを読み、「自分も増や
したい」と弟や知人3、4人を対
象者にあげました。地域で生活相
談も行っており、同席した弁護士
の方に「憲法問題も大事だけれど
暮らしの問題も切実な課題」と話
したところ、快く読者に。

会では会議の前に学習会を行い、
「消費税は預り金ではない」や「消
費税非課税とゼロ税率の違い」な
どを学び、力にしています。元市
議員はSNSにも強いので、役
員間のライングループに会議の様
子や勉強の内容を紹介してくれま
す。3月末には読者を300人に
したいと張り切っています。

福岡県の会 田崎 幹朗さん

「面白そうだね」と読者に

「全国の会」から送られてき
た読者名簿を見て、読者がいな
い地域に読者を増やそうと計画
しています。青森市外で「ちよ
と遠いな」と思って対象にして
いなかった税理士さんに購読を
訴えたところ快諾。学習会の講
師も引き受けてくれました。ま
た、青森市内に住む人が「面白
そうだね」と言って「会」の事
務所に電話で申し込み。「内容
を読んで購読を申し込んだ人は
長く読んでくれる」と喜んで
います。

青森市の会 猪俣あや子さん

CHIHIRO CALENDAR

いわさきちひろカレンダー

世界中のこども みんなに
平和としあわせを

このいわさきちひろのねがいをこめて、
いわさきちひろカレンダーは、手から手へ、
心から心へ、ひろがっています。



いわさきちひろ作品普及会