



クラブに通って

盛岡 メイさん（盛岡店）

あれは、七年前。思い出したくもない未曾有の出来事で、私の生活は一変してしまいました。これから何をどうして、どこで生きていけばいいのかという思いに押しつぶされて、起きあがる事が出来ずもがいて過ごす生活が続いておりました。多くの方々にご支援をいただき、感謝しながらも動き出せない日々。現状を受け入れられない、認めたくない最愛の夫との突然の別れ。あの故郷の自然、近所の家並、職場の同僚の顔がめぐりめぐって、不眠、昼夜の逆転。それらが呼びこんでくる表現できない日替わりの症状。自力での快復は出来ず頼るのは薬の服用でした。主治医のその都度のアドバイスにすぎり、少しづつ見えてくる明るさを、願い信じている頃でした。孫達のセントラルへの送迎を頼まれたのです。都合がつかなくこまっっている様子に、行って来る気持ちになり、車で行くことにして決行

したのです。レッスンが終わり、車の後部座
 席で会話する二人の孫達はさわやかそのもの。
 用意しておいたおやつを食べながらの会話、
 レッスンを終えた充実感なのでしよう。とに
 かく元気な孫達です。その後も時々頼まれて
 行っておりました。そのうちに私にも変化が
 できていました。スタートした頃は、レッ
 スンを待っている間はただ新聞を読んでいる
 だけだったのですが、そのうちに孫達のレッ
 スンを受けている姿を目で追う様になり、帰
 りの車中では、一緒に会話に入っていました。
 ちようどその頃だったと思います。「プール
 で歩くだけでもいいんだからセントラルに入
 会してみる？」というおそるおそるの間。今
 の状態、このチャンスを逃してはいられない
 という娘の気持ちだったのかと、今思えば一
 言もありません。私は即答出来ずも送迎の助
 けは続けておりました。その後入会までの経
 過は不思議にはつきり思い出せないのですが、
 一人での入会の問い合わせ、そして即その日

調	を	整	え	な	け	れ	ば	と	思	う	と	、	食	べ	る	物	の	用	意	で	無	事	に	終	了	す	る	た	め	、	前	日	か	ら	の	用	意	、	体	と	こ	ろ	が	あ	る	、	行	く	目	的	が	あ	る	。	帰	宅	す	る	ま	か	ら	で	す	。	朝	に	な	る	と	セ	ン	ト	ラ	に	行	く	、	行	く	か	恥	ず	か	し	い	気	持	ち	に	も	な	り	ま	し	た	。	そ	の	日	い	ま	し	た	。	誰	も	私	な	ど	見	て	い	な	い	の	に	な	ん	だ	考	え	な	が	ら	、	し	か	し	守	ら	れ	て	い	る	感	じ	は	し	て	水	の	力	の	恐	ろ	し	さ	と	水	の	持	つ	力	の	不	思	議	さ	を	を	間	近	に	見	な	が	ら	、	た	だ	ゆ	っ	く	り	歩	き	ま	し	た	。	同	じ	コ	ー	ス	を	歩	い	て	い	る	皆	さ	ん	の	ウ	ォ	ー	キ	ン	グ	歩	き	続	け	て	み	よ	う	と	も	決	め	た	瞬	間	で	し	た	。	同	な	が	ら	歩	き	ま	し	た	。	そ	し	て	こ	こ	で	歩	き	出	し	、	思	わ	ず	深	呼	吸	し	て	い	ま	し	た	。	水	の	抵	抗	を	感	じ	く	り	、	プ	ー	ル	に	入	っ	た	時	の	あ	の	リ	ラ	ッ	ク	ス	感	選	択	し	ま	し	た	。	初	日	は	心	配	し	て	出	か	け	ま	し	た	が	こ	れ	が	び	っ	プ	ー	ル	の	レ	ッ	ス	ン	を	週	四	回	行	け	る	プ	ラ	ン	を	し	た	。	切	な	ス	タ	ッ	フ	の	説	明	に	行	動	。	用	意	を	し	て	い	ま	の	入	会	と	い	う	事	に	し	て	い	ま	し	た	。	そ	の	日	の	親
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

に気を配ります。ここにきてまでも他人に迷
 惑をかけられないという思いで、自分の生活
 を見直すようになりました。レッスンにがむ
 しゃらに参加してはへトへトに終ってしまう
 事もありました。それまでは、日常生活にお
 いて身体を動かしていない私ですので、気持
 だけは用意できたのでしたが、体力は全く無
 し。それを受け入れ考え調子を見ながら急ぐ
 な、ゆっくりゆっくりと自分自身に言い聞か
 せていました。とにかく行きつ、もどりの
 日々でした。眠れない日があっても、明日は
 眠れるよと思える様にもなりました。私の生
 活の変化に無理をしないほうがいいよ、大丈
 夫なの？休みながらしたらと、まわりを心配
 させていました。しかし私は無理をしている
 とは思いませんでした。少しきついと感じて
 いるのは正直なところでしたが、このままの
 ペースをくずしたくないの一心でした。トレ
 ーニングからもらえる変化は、自分が一番感
 じていたと思います。主治医は驚き、続けて

アドバイスをいただいております。セントラルには個性豊かなスタッフが多く配置されております。どのレッスンを通じても教えてもらえる健康に関する情報は、日常生活に役立つ事が沢山あります。過日体組成の検査を受けてみました。その結果を読み、指導していただいたスタッフは、先ず継続して得た良い結果を認めていただき、その上で、更にほかの運動をうまく組合わせる事によって、更なる筋力の増強が期待出来る運動のアドバイスをいただきました。今になって、そんなに急ぐ必要は無い。スタッフのアドバイスをいただきながら、無理のない運動を組み入れていこうと思います。

最近嬉しい事に、声をかけていただいたり、体調を聞き合ったりするセントラルメイも出来ました。教えられたり教えたりする日々です。

今日もセントラルレッスン。私の大好きなレッスンを終わりました。ここち良い疲労感

いっぱい。しかし満足感いっぱい。決して上
手になっっていないけど、課題もいっぱい残っ
たけど、明日に続く気持ちだけはいっぱいで
す。そして朝用意してきた独りランチを楽し
みに帰路につきます。生活の一部となったセ
ントラルを一日でも長く続けられる目標をし
っかりと持ち、生活をしていきたいと思っ
ているこの頃です。