



今月の担当：前田 麗子

堂島針灸接骨院

ポジティブでいこう！ August

2025

August

「歳をとる」ということ

今までと違う自分に戸惑いを感じていませんか？



誰だって「歳をとるのは初めて」です。
歳をとるのは良いことでもなく、悪いことでもなく「あたり前なこと」♪
どんなに若く健康でも出来ないことがあります。歳をとって出来ないことが増えたとしても、それは「あたり前なこと」と受け入れていいのです。

自分一人ではできないことがあるからこそ周りを頼るようにして、自分にできることがあれば手を差し伸べて

「おかげさま」「おたがいさま」と、思いやる心を繋げていくことが大切なのだと思います。



私たちは「経験」という日々を過ごし、木の年輪のように一年一年深みを増している。

経験と知識を蓄積し、自分の人生を深く豊かにする過程。物欲も減り、何気ない毎日が大切に幸せに思える・・・。

「大人だけが味わえる素晴らしい時間を過ごすのだ」

と思えば、歳をとることも楽しくなってきますよね♪



しかし「老化」は加速させたくない！



「歳をとる」ということはあたり前のことですが「老化」は加速させたくないものですね！

- 1 「孤独」を意識しないように親しい人とお喋りをする。
- 2 野菜・発酵食品・タンパク質などを食事に取り入れ、しっかり寝る。
- 3 いつも身体のどこかを動かす。



人間は生まれた時から最後の時を迎えるまで、みな平等に決められた時間があります。限られた時間の中で、どう生きるか、どれだけ笑って過ごせるか、誰を幸せにできるか...と、前向きにGO! GO! したいものですね😊

偉人の名言

「私の場合は歳をとることに対して一切ストップをかける気持ちがないんです。だから私は『老いる』ということに対して恐怖もなければ、嫌だなという罪悪感もない。」



樹木 希林

- ・1943年1月15日生まれ
- ・東京都出身の女優
- ・2008年、紫綬褒章を受章
- ・2013年3月8日の第36回日本アカデミー賞最優秀主演女優賞を受賞