

きょうも8080!!

ゆかいに生きる 道しるべ

年齢を重ねると、体のちょっとした変化が気になるかもしれません。不安を相談する相手が限られると、気づかないうちに細さを抱えてしまうことがあります。そのようなとき、信頼できる相手（今回の話では親身に診てくれる整形外科の先生）がいると強いです。

そして息子夫婦が久しぶりに帰省してきたら痛みが消えてしまった——というケースも珍しくありません。人は安心できるつながりの中に身を置くことで心と体がゆるみ、薬と同じくらい大きな効果が得られることもあるのです。

もちろん、体に不安があれば病院に相談することが大切です。



でも、それと同じくらい、毎日の中で誰かとつながる時間を大切にしていただけたらと思っています。家族・友人・ご近所の方…ちょっとした会話でも気持ちが軽くなるものですね。このつながりを温かく育て、安心して暮らしていくための力のひとつにしてください。



Chiyoukoubou