

## この1年を振り返る

野口幹夫

老いを自覚することは普段はないが、振り返るとやはり刻々と旅立ちの準備段階に入り込んでいる1年だった。

まず旅行は5回、去年までは自立計画 自立旅行だったが 今年全部連れて行ってもらう姿で楽しんでいる。

ゴルフが6回、やった回数は半減したし、今年は すべて近くの茅ヶ崎ゴルフリンクスでやるのみで、しかもすべてハーフで上がりだ。

朝の海岸ラジオ体操は 晴れば毎日つづけているが、帰りの道の一部 静かな部分を「祈りの道」としたことが変わった。回心して天に帰る準備か。



今年29年目をやっているカトリック教会での入門講座 幸い受講生は途絶えない。神父さんから今年、「これからも続けて95歳までやってください」と言われてその気になっている。そのための体調管理が大切だと思っている

今年も幸い体調管理に変化はない。血圧と腎臓のケアを含めての健康診断管理は かかりつけ医で見てもらっている、歯はなじみの芸術好きの歯科医、今年右下の奥歯2本崩壊して入歯を始めて作ってもらった。眼は右目の緑内障の進行がないことを確認するのが主な目的で専門の眼科医で、また なかなか改善しない頻尿の改善を願って、年2回くらい専門医にか

かっている。以上4名のお医者さんに面倒を見てもらっているが、幸い今年は新規なところは必要なかった。

認知症にはなりたくない。その対策を医学の常識とは無関係に立ててみた。2023年10月のKOZOOMサロンでも紹介した。今後この方針でやるつもり。

家の装置を変えた。エコキュートを入れオール電化にした。ガスを追放した。ボケて失火ということがないように。さらに蓄電システムを入れた。停電があっても干上がることのないように。電話詐欺に合って、幸い実質被害はなかったが、子供たちに不安がられて ALSOK 安全システムを導入させられた。

ロバート・オウエンの最晩年の生き方に共鳴、彼が亡くなる5年間スピリチュアル体験に没頭したころの心境を書いた遺書的英文の原本を入手、翻訳しながらまとめた。来年研究会に発表する。これからも続けるスピリチュアル活動の調査 これも帰天の心構えの方向だ。まだ道は遠いが。