

高齢者の幸せ？ 年を忘れて 自分流に生きる

- ① 健康 身体だけでなく心も
自分を生かす
家族・友人・地域の人との交流
- ② 人の為になにかをする
自分の得意なこと
頼まれたこと
野次馬的に係る
- ③ 自然と接する
のんびり、ゆっくり
自然の小さな変化
何処にどんな草木、花
野鳥のしぐさ、鳴き声
- ④ お金の使い方
たまには贅沢
旅行、食事、買い物など
- ⑤ 子供の時の行事「いのこ」の数え歌(人生訓) (愛媛県伊予郡南伊予村宮ノ下)
亥の子餅(石)の鉄輪に縄を付け村の各戸をついて回るとお菓子、みかん、お金が貰えた
少し怪しいが以下の様

亥の子、亥の子、亥の子餅ついて祝わんもんは 鬼うめ 蛇うめ・・・

- 1にたら ふんまえて
- 2で にっこり笑ろて
- 3で 酒飲んで
- 4つ 世の中良いように
- 5つ いつものごとくなり
- 6つ 無病息災に
- 7つ 何事無いように
- 8つ 屋敷を建て広げ
- 9つ 小蔵を建てならべ
- 10で とうとう納めた

