

こんにちは。

お元気ですか。

僕も元気です。

とはいって、インフルエンザが流行り、アガペでも、インフルエンザのため、クリスマス行事が中止になって、残念ですが、やむを得ないかな———と思います。

いよいよ、12月半ばになって、今年も残すところ、わずかになり、10月に親知らず抜歯（全身麻酔）などがあって、通院の多い年でしたが、今年もいろいろありましたが、いい年でした。

来年も明るい年になるように、願うばかりですが、1月にいつも聞いているFM横浜のスタジオ見学ツアーがあり、今から楽しみにしています。

前も書いたように、早いもので、今年8月で53

になり、人生の折り返しを迎え、改めて時間の早さを実感していて、むかしと違い、座位が取れにくくなり、椅子にかつて多くの人が使用していた股間ベルトやさらして縛らないといけなく、ベッドでも固定しないといけなく、それに疲れやすくなってきて、やはり若くないため、無理せず、改めてマイペースで生活したいナ———と思います。

以前は、固定しなくとも、大丈夫でしたが、年とともに障害も進んで、あちこち縛らないといけなく、やむを得ないかな———と思います。

というか、固定しないと、緊張が強く、安定せず、シートベルトだと、とれてしまい、転倒したことが多々あり、車いすに股間ベルトやさらして縛らないといけなく、僕の場合、抑制帯は必要だナ———と思いつつ、とにかく健康第一に考え、無理のない範囲でやりたいものです。

何しろ、むかしと違い、いろんなことができなくなりつつあり、しょうがないことだなーーと思います。

しかしながら、ついつい無理をしてしまい、いけないなーーーと思いますが、最近も寝ている日はなく、快適な日々を過ごしています。

それにしても、中学まで普通学校に行けて、和光大学にも行け、そして念願だった地域生活などもでき、恵まれているナ———と思います。

改めてここまで支えていただいた皆さんに感謝しながら、これからは、生活したいナ———と思います。

以前も書いたように、ケアホームに入った夜にヘルパーさんが来なくて、一晩車いすで過ごした時がつらく、1990年代後半は、制度が整っていない中、よくやれたナ———と思います。

6月、アガペに入所し、10年が経過して、あっ  
という間に過ぎていくナ———と思っていて  
、若くないため、マイペースで生活したいナ  
———と思います。

アガペに入所し、出来なくなつたこともあります  
が、新たな出会いなど多々あり、快適  
な日々を過ごしています。

また書きます。

鈴木弘毅