

こんにちは。

お元気ですか。

僕も元気です。

しかし、当然のことながら、50代になり（8月54になります）、疲れやすくなってきた、改めて若くないため、無理のない範囲でやりたいものです。

前にも書いたように、昨年12月、アガペに入所し、10年半が経過して、時間はあっという間に過ぎていくナー———とっていて、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、今年も健康第一に考え、生活したいナー———と思います。

年とともに障害も進んで、緊張が強く、椅子やベッドに体をあちこち縛らないといけなく、おむつをするようになって、若くないため、やむを得ないかな———と思います。

寝ている間に動いてしまい、体が痛くなるため、固定しないといけなく、仕方ないナー———と思います。

若いころは固定が少なかったですが、今は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で縛らないといけなく、衰えたナー———と思います。

むかしは、固定に抵抗がありましたが、今はあちこち縛らないといけなく、若くないため、安全のためにも、抑制帯は必要だナー———と思います。

とにかく健康第一に考え、ここまで支えていただいた皆さんに感謝しながら、生活したいナー———と思います。

それにしても、年とともに障害も進んで、あちこち縛らないといけなく、むかしは抵抗がありましたが、今はあちこち縛らないといけなく、安全のためにも、仕方ないないナー———と思います。

若いころは固定がなくても、座れていましたが、今は、抑制帯がないと座れなくなり、衰えたナー———と思います。

しかし、これは、仕方ないことで、健康第一に考え、生活したいナー———と思います。

先日、八景島シーパラダイスとFM横浜のスタジオ見学に行ってきて、リフレッシュしました。

FMスタジオ見学は、DJの人がCMの時、手を振っていただき、感動しました。

その番組あてにメッセージなどをメールするようになり、いつ読まれるか、楽しみです。

また書きます。

鈴木弘毅