



*9月16日の敬老の日にちなんでシニア特集です！！
グアムにお住まいの若々しいシニアの皆様にアンケート
にお答えいただきました！

Q: 自分が最近頑張っている事

— チャレンジまたは冒険などすべて含めて —

A: ・昨年暮れGICCでゴルフプレー中、突然記憶が全部なくなりました。その後良い医者と良い薬に巡り合えてその助けを借りながら、現在リハビリに励んでいます。
・子ネコとの生活
・毎日、前向きに物事を考える。自分の事だけではなく、何か人のため、生きている物、すべてに愛を向ける。
・少しでも興味が出たら挑戦しようという気持ちで頑張る
・人を頼らず何事も自分でやってみる
・食べすぎに注意している
・夕方、涼しくなってからのウォーキング。毎日45分ほど歩いています。

Q: 日々の生活で気をつけていること

— 健康面、精神面など —

A: ・ころんだりしないこと
・ウォーキングで体重維持する事
・出来るだけ体を動かしています
・早寝、早起き
・ワインをグラス2杯でストップする事
・規則正しい生活をする様、気をつけています。特に、食事と睡眠です！

Q: 自分が今、この年齢になって思う事

— 過去を振り返ってみたりして・・・ —

A: ・1日、1日が無事であれば満足
・普通人の倍くらいの経験ができた会社での生活に十二分の満足度を持っています。
・生きている事の素晴らしさを感じる
・これから、また人生がんばろうかな・・・
・よくもここまで生きてこられたこと
・残り少ない日々をつつがなく過ごせる様にと・・・たまに過去を振り返ってニヤニヤする事もあります。(笑)

Q: シニアになって「得したな！」と思ったこと

A: ・こわいものがなくなったこと
・上乘せ割り引き25~30%
・人と面と向かって話す時、思いやりを持って話す事が現在できる様になった事。
・シニアになってゆっくり楽しく生活出来る
・ショッピングなどのディスカウント
・得したとは思いませんが、回りの若い人達にちょっと大事にもらった時
・バスに乗った時に席をゆずってもらった時

*日本の100歳以上の素晴らしい方々を紹介します！！

- 100歳長寿の言葉のクスリ、健康長寿の長寿名言
- ・60歳までは準備期間、60歳からが本当の人生 (106歳・男性)
- ・老いて輝く、60代までは修業、70代でデビュー (105歳・男性)
- ・1日の10回は感謝する。感謝、感動、健康 (104歳・女性)
- ・時代の空気を吸って頭を柔らかく (104歳・女性)
- ・ストレスという毒を腹にためない (102歳・男性)
- ・好きなことだけ自然体で続ける (101歳・男性)
- ・欲を離れるのが長寿の妙薬 (101歳・男性)
- ・足るを知って分に安ずる (100歳・男性)
- ・今日は昨日より、明日は今日より成長するように (99歳・女性)

素晴らしい鉄人老人にあっばれ！！

- ・1901年生まれランナー (男性) 90代で寝たきり経験後、日本記録連発！100歳クラスの100メートル、200メートル、400メートル、800メートルの記録保持者。
- ・99歳で世界記録保持者！スイマー長岡三重子さん！80歳の時に長年続けていた能楽を膝の故障で中断し、リハビリの為に水泳を始めた。当時25メートルも泳げなかったが、今では世界大会で金メダル常連の実力者。

これからもますます元気でシニアライフをエンジョイして下さい！！



新社屋への移転を記念してスベシャル・キャンペーンを実施中。お気軽にお立ち寄りください。



P. O. Box 2980
Hagatna, Guam 96932
Tel: (671) 477-9754
FAX: (671) 477-2315



ちぎり絵クラスが開催



8月1日 (木曜日) 日本人会サークルクラス 『趣味の会』

で『ちぎり絵クラス』が開催されました。中村ふみ先生の指導のもと、約2時間以内でとても素敵な作品が出来上がり、参加された生徒の皆さんはとも満足されていました。中村先生、どうも有難うございました。



DIVING グアムの海をもっと楽しもう！！

※グアムにいる間にこの綺麗な海でダイビングに挑戦して見ませんか？ ※

ライセンスをお持ちでない方、既にお持ちの方、取得をお考えの方



在住の方料金や、遊びにいらしたお友達料金など各コース特別割引料金を設けています。

特別料金のため、混雑日や、開催不可能日などご希望に添えない場合もございますので、ご希望の方は一度お電話にてお問合せ下さい。

詳しくはお電話又はメールにてお気軽に
☎ 688-1163 or guam@s2club.net
<http://www.s2club.net/guam/index.html>
S2 CLUB GUAM

