「日々の事」

１１月も第２週になり、急に気候が冬めいてきて
街を歩く方々の姿は冬めいて黒っぽい色が多くなった。

私は、まだ寒くないと合服で頑張っていたが、
７日になって冬型がキツクなり北風を感じるようになった。

それまでは夏日（２５℃）に迫る日が続いていたが、
急に、朝方は１０℃前半で最高気温も２０℃を下回るという具合
で肌寒く感じるので
下着を冬の物に変える次いでに上着も変えることにした。

こんな風に、何かのキッカケがないと行動に移らなくなっている。

例えば、食事の後片付けで食器洗いが必要なのだが
三男と一緒なので、「揃ってから」となって、
つい、休憩してしまうと「そのまま」になってしまい、
ひどい日は朝方に食器洗いをする事なっている。

まだ、食器や炊飯釜を水に浸しておけば、洗いやすいが
そうでない時は、結構、余計な手間がかかる
という具合。

マクロに見れば、
「スイッチを入れよ」とサラリーマン時代は言っていたので、
仕事の方は「スイッチ」が入りやすいが
例えば、事務所の掃除は「後回し」になり、
土日の老人会を事務所で開催するので、
とりあえず、その前に片付けをするようになった。

こんな具合で我ながら情けない限りだが
ますます酷くなっていく感じなのだ。

例えば、仕事（？）は朝８時半から１１時までと
午後２時から５時までの２部制なので、

なんとか集中力を維持できているが、
それでも、夕方はヒマを弄び、HP や SNS を見ていることがある。

この2部はまだマシな方で、
例えば、一度、昼ごはんの用意で自宅に帰るが、
用が済んだら即ソファーに寝ころんでいるように、
夕飯を終わっても同じように寝ころぶようになっている
という具合。

例えば、今日から大相撲が始まるので、
まだ、テレビ観戦で寝ころぶということは少ないし
野球のあった頃は寝ころびながらも見ていたが
それ以外はホントに寝るようになった。

それで10時半頃に目を覚まして、
NHK の番組を見ながら、入浴してから、また寝る
という具合になっていた。

これはマズイので、最近、改めようと頑張って、
9時のニュースまで見てから入浴して寝るように頑張っているところ。

友人たちに聞いても同じようにだらしなくなっているようで
健康を維持できれば善しとするのだが
私としては本意ではないので改めたいところ。

また、大好きだったカラオケも最近行かなくなった。

経営が「まねきねこ」に変わり、
予約方法と値段が変わったのも大きくて
例えば、友人とカラオケ会に行く前くらいしか行かなくなった。

その影響もあって、ユーチューブでカラオケを聞くこともなくなり
入浴時に時間を測るのに三波春夫さんの歌謡浪曲を歌っているが
これも記憶力が衰えたのか歌詞が途中で出なくなったりして
私の老化を危惧することもある。

従って、自然に若い人のヒット曲を耳にしなくなり
最近の歌謡曲にも疎くなっている。

こんな具合なので、ますます時代から遠のいており
衣服も若い時の物で済ますようになって
外見からも時代遅れの「お爺さん」になりつつあるのだ。

せめて、歩く姿だけでもシャキッとしたいし
自動車を廃車したので自転車を愛用しているが
ヘルメット・手袋して颯爽と乗りこなしたいが
若い人たちが電動自転車に乗ったり
高校生が若さにまかせて自転車で追い抜いて行くが
それにめげずに頑張って行きたいと思っている。

まぁ、歩くや自転車でシャキッとしておければ、
運動能力を維持できると思うので続けて行きたいと思っている。