

遊々すてき シルバーライフⅡ

いくつになっても生き方上手

上原慶子



目次

第一章 心を燃やして

規則の中で大らかに	10
目標に向かって明るく	12
つき過ぎず、屈託せず	14
表と裏を見極める	16
念願の実現に向かって	18
心を燃やして動きましょう	20
粹な身の処し方を	22
物やお金にとらわれず	24
老若相和す楽しさ	26





第二章 若く美しく

自分のペースを守りましょう

ほどよい緊張感を持つて

身の回りを美しく

“今”を楽しく生きる

思いも行いも度を過ぎさず

体力の衰えと上手に付き合いましょう

お世話されていることを自覚して

大いに笑って明るく楽しく

30 32 34 36 38 40 42 44

第三章 愛情深く

連絡は密に取りましょう

互いの違いを認め、人格を尊重し

温かい言葉のやりとりを

周りの人に大事にされていきますか

話すより先に聞く心に

「それを言っちゃあ、おしまい」

年長者らしい言葉掛けを

深い愛情で人を包みましょう

「そうね」「そうだね」

かわいい孫にも即かず離れず

「それはそれ、これはこれ」の気持ちで

自分をつかまえ過ぎない

48

50

52

54

56

58

60

62

64

66

68

70





第四章 感謝の心で

決め付けると勘違いします

眉間の縦じわは似合いません

ここが「創意工夫のしどころ」

どんな天気でもOK、の構えで

不足不満を消すのは感謝の心

礼儀をわきまませましょう

感謝の気持ち大切に

86 84 82 80 78 76 74

第五章 神様と通じ合う

不足を思うか楽しむか、どちら？

鍵はかけたかしら？ の後が肝心

みおしえの功德に浴する

笑顔が不足心を抑える

心癖と明るく向き合う

ご先祖様に感謝して

「人はどうか」を物差しに

神様のお恵みを頂く

あとがき

106

104

102

100

98

96

94

92

90



第1章

心を燃やして





規則の中で大らかに

毎日の目標なり一年の抱負なりを、皆さんそれぞれにお持ちのことと思います。心に期するものがあれば生活に張りが出ますから、大いに結構なのですが、心すべきことは幾つかあります。

一つは、何でもやる気になつてやることです。イメージの造形は、まず意欲ありきです。たとえ忙しくても、意欲があれば時間は自分で作りだせるものです。

