

## 【2025年総括】・・・鈴木

2025年も、あと残り僅かとなりました。今年を振り返りますと、まだまだ戦争や紛争などが続き大災害にもみまわれ、厳しい一年となりました。

今年の新語・流行語大賞は「働いて、働いて、働いて、働いて、働いてまいります」に決まりました。これは、日本初の女性首相高市氏が決意表明で述べたフレーズでした。この言葉には賛否両論がありますが…。来る2026年は、もっと明るく楽しい流行語が生まれるよう願っております。

今年の最終号ですので、毎年の私の2025年を振り返ります。

まず、今年良かったこと、感激したこと。

母は、脚が悪いだけでそのほかは病気もせず、一年健康で過ごせたことがほんとうに良かったです。父の分まで、母にはもっと長生きしてもらいたいと願っています。

孫の運動会では、兄のほうは応援団長を任せられ、ビシッとした決まってかっこ良かったし、弟のほうは足が速くリレーの選手としてかっこいい走りを目の前で見ることが出来感激した秋となりました。野球チームでは何度も応援に駆けつけた時に、たまたまホームランのシーンが見られて良かったです。

残念な事は、孫とのお泊り旅行…。毎年毎年計画だけで結局実行されず来年こそはと、思っています。

反省すべき事は、例年のごとく健康面です。相変わらず健康診断でクレアチニンの値がちょっと高い数値でした。腎機能も低下していて、塩分過多になっています。毎年思うのは来年こそは、何か運動をやってみたいと思っています。

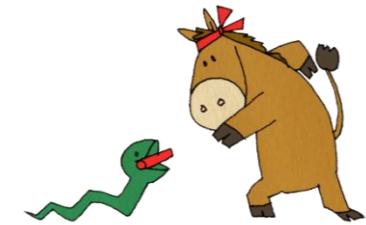
そして残念なことは、今年のG軍、とても悔しい一年となりました。来年こそは優勝、そして14年ぶりの日本一の歓喜を是非とも共有したいものです。

そして来る2026年も、健康で、笑顔で幸せいっぱいの言葉がたくさん出るような年にしたいですね。

最後になりますが今年も一年間、私の拙い記事にお付き合い頂きありがとうございました。

来年は午年、火の力が重なることで情熱や勢いが高まり、太陽のようにエネルギーが満ち溢れる年となるとのことです。

そんな満ち溢れる年になることを願い、皆様も良いお年をお迎え下さい。



## 【心の大掃除】・・・小倉

今年も瞬く間に過ぎていき残り少なくなりました。寒くなってしましましたがお変わりなくお過ごしでしょうか。

先日、さまざまな市で増えている取り組みで、ゴミステーションを高齢者のためのカフェや憩いの場として活用するアイデアは「ゴミ出し」という日常的な行動をきっかけに、高齢者の孤立防止や地域交流を促進するという話を聞きました。会話の頻度や交流は、認知症予防に大きく関わる可能性があるとのことでした。

年末になり、片付けの大掃除も大事ですが、同時に、心の大掃除も大切に思います。

心にも一年間のほこりのような感情がたまることがあります。ストレスや感情の未処理がたまると身体まで影響を及ぼすことになります。今年のストレスは2025年のうちで処理し2026年を迎えて下さいよね。

話す=放すのように、声を出して話すことにより気持ちの整理ができる、思いを手放すことが出来ます。

ただ話を聞いてもらえる相手でないと意見されたり、否定されてしまったり余計にストレスが溜まってしまいます。ポイントは、話す相手は見極めないといけませんね。

般若心経の中にも心の大掃除があり、人生をのびやかに過ごす方法が書かれています。

- ・トイレ掃除は自分をみがくこと
- ・「いい年寄り」にならなくていい
- ・笑って死んでいくためには笑って生きること
- ・人から好かれるよりも人を好きになる
- ・「うらやましい」との気持ちの付き合い方を大切に
- ・「人生のまさか」の坂で止まる人と伸びる人
- ・生き方上手は「しがらみ」も大切にする etc…

私自身も、多くの課題があります。

年末はどうしても慌ただしく、やるべきことに追われて、自分の気持ちは後回しになってしまいがちですが、一か所の場所のものを見直すだけで自分の気持ちにも向き合うことができます。これから自分と向き合い、今を大切にして整理を行うことで、気持ちの整理がつき、心に余白ができます。「心の大掃除」で新しい年を軽やかな気持ちで迎えてください。

今年も一年大変お世話になりました。寒い日が続きますが、どうぞご自愛ください。そして良いお年をお迎えください。

## 【令和7年を振り返りありがとうの気持ちを】・・・手塚

光陰矢のごとし、月日が過ぎ去るのは早いもので今年も12月となり残すところあとわずかとなりました。

行く年を惜しみながらも、新しい年に思いを馳せる師走。

この時期は、年末に向けての仕事納めや新年を迎えるための大掃除など慌ただしく過ごされる方もいらっしゃるのではないでしょうか。高揚感と焦燥感の二つが混じり合った独特の空気感は、毎年感じる年の瀬の風物詩だと思います。

一方で、まちも人もせわしい日々が続く時期だからこそ、静かに一年を振り返る時間を持ちたいものです。

一年を振り返ることは、周囲の方の支え、日々の小さな幸せや喜びに感謝する絶好の機会でもあります。家族、友人、同僚など、大切な人たちに改めて「ありがとう！」の気持ちを伝えたいと思います。

2025年も振り返ると語り尽くせないほど多くの出来事がありました。日本の夏(6~8月)の平均気温が観測史上最高を記録するなどの顕著な猛暑や令和の米騒動と呼ばれる混乱、道路陥没、山林火災などのほか、今も続くクマ被害など痛ましい出来事もありました。

一方で明るい話題も多くありました。約半年間に渡り開催され、多くの人にぎわった大阪・関西万博。アメリカ大リーグでの大谷選手、山本選手、佐々木選手の大活躍によりロサンゼルス・ドジャースのナショナルリーグ制覇、ワールドシリーズ優勝やノーベル賞を坂口志文氏(生理学・医学)と北川進氏(化学)が受賞し、日本人が同年ダブル受賞という快挙。

「12月は一年を振り返り、さまざまな思いを教訓に、來たる新しい年への一歩を踏み出す準備をする。」それこそが師走の本質かもしれませんね。

私自身も身の回りを整えると同時に、心も清めて、新年を迎える準備を始めたいと思います。

年末に向けて健康にご留意いただき、來たる2026年が皆様にとって豊かで希望にあふれる年に、そして、幸多き一年となるよう願っています。

### ◇年末年始休暇のお知らせ◇

**12月27日(土)~1月4日(日)**

よろしくお願ひいたします。

