

高齢者あるあるカルタ 解説書



事業参加者の皆さまと作成しました。

このマークがついている読み札には、書いていただいた方の思いや解説が掲載されていますが、作成者からの投稿があったもののみ掲載しております。

え

縁側に 向かいし姿 母に似て

いつのまにか自分の姿があ頃のお母さんにそっくり！

か

カジュアルに 決めたつもりが かけ違い（ボタン）

夫が外出の際、格好の良いシャツを着て出ていこうとしていたのですが、よく見ると…。ボタンを一つかけ間違えているよ。お父さん…

く

クリニック 行くよりはつらつ 良い薬

病院に行くことも大切ですが、はつらつに通うことで、心も体も健康になれます。

け

けしきより トイレばかりの 旅となり

何度かの旅でその都度まずトイレを目指し走る

さ

さあ何を 買いに来たかと メモ探す

よく忘れるので、書いていくんだけど…
今度は財布にと思いながらも…

す

少しずつ よけたへそくり 見つからず

家族に見つからないように、隠してきた場所を忘れてしまい、あたふた💦でも、家の中なので、ゆっくりと探してみます。

そ

それぞれあれあれ 言葉が出ない

気持ちは二十歳（ハタチ）のままだけど

普段生活をしていて言葉がサッと出てこないことが多々ある。人や物の名前だったり、勘違いで別の言葉が出てきたり。気持ちは二十歳のころのままなのだけど…(笑)

言葉が出ず悩んでいる時間は、脳トレになっていると信じて(笑)、今日も、たくさん脳トレをしましょう!!

た

たくさんの 友だちつくる 「はつらつ」で

近所の友達が少なく、同年代の友達が欲しかったので、はつらつ事業に参加した。

と

トイレ行く バスはどこかな 戻れない

バス旅行に行ったとき、途中休憩のためサービスエリアにてトイレに行きました。出てくると、はて？ たくさんのバスや同じような駐車場の景色で...バスがどこにあるかわからなくなり、戻れないかも!?!と、焦った時ありませんか？ ツアーのガイドさんを見つけて一安心。

に

ニコニコ 笑顔で 長生きするぞ

ニコニコ笑顔は健康の秘訣！笑顔で元気に長生きしましょう。

ぬ

塗り薬 背中に手が 届かない

湿布を腰に貼りづらくなり、思い浮かびました。

の

伸びしろは まだまだあると おだてられ

家に閉じこもって一人で過ごしていても、良いことはない。はつらつ会に参加して、お友達と話したり、趣味に勤しみ、上達したいと向上心を持って、そんな日々を送りたい。「まだまだこれから」「まだまだやれる」「伸びしろたくさん」

は

はつらつと 今日もおでかけ 会場へ

今日も元気よく、はつらつの会場へお出かけします。

へ

へこたれず 気持ちは前向き まだパジャマ

気持ちの準備はできているけど一歩ふみだせない。

ほ

本日も 足より口が 一万歩

歩く一万歩は、なかなか達成できませんが、はつらつへ行く道中や、スーパーなどですれ違った際、友との会話は弾みます。

む

無理がある 娘の服を 借りる母

こっそりと娘の服を着ていた所を見られていた！

や

やっとかめ 名前は出ないが 会話ははずむ

久しぶりにあったともだち。えーっと名前何だったっけ？？
それでもおしゃべりは弾んで楽しいひととき。あら、昨日も会ったよう
な...

れ

冷蔵庫 あけてはみたが なんだったけ？

食事の準備をしようと、レパートリーのない私はぼんやりと...
これかな?!と思いつつあけてしまった時のこと。

わ

「若いわね～」 お世辞と知りつつ ついニヤリ

誰かに「若い」と言われると、お世辞だろうなあと思いつつ、嬉しく
なってしまう自分がいます。でも本当に自分なりに頑張っておしゃれ
してるんだもん。そんな自分も好きでいたいな～。なんてね。
