

2024 啓蟄や郷の空き家を売り渡し

3月10日 6組 瀬戸章嗣

年初に、8度目の辰年を迎えることがあるかもと感じながらそれを目標に立て、10度目も生きてみたいと祈り始める心境を報告したところですが、10数年来続けてきた、時々山北の実家空き家に帰り、庭の植木管理や野菜作りを楽しんできた生活が、空き家の売却と共に終わり、今住んでいる土地での新しい楽しみ方を求める日々になりましたので、報告してみたいと思います。

昨年春に、川崎の暮らしだけにしようと動き始め、町の空き家バンクへ登録して、買い手を待っていたところ、年末に地元からの買い手に恵まれ、最近売り渡しを終えたので、首記の句を詠んだのですが、

決まってみると、楽しみが減る寂しさを感じながらも、終活の片付け作業の一つを終えたという安堵感もあり、亡父母弟の遺品の整理や、家具のこわし大作業を楽しみ、分けて遺した書き物や本に目を通して学ぶことに、喜寿で職業から隠退してから取り組んで、ゆっくり5年をかけたので、楽しみながらの断捨離が一応済んだという満足感があるのも事実です。

そこで、これからですが、まずは、保証はなくてもピンピンコロリを目指して、身体のケアに改めて取り組んでみようかと思って、無理なく改善ができそうなことを探す作業として、身体の状況を自分で素直に眺めることを続けながら、今までやってきたことを振り返り、新しい情報にも注意していこうとしているところです。

そうして、早速今月から始めたことがあるので、以下のとおり書いてみます。

1. 散歩のコース設定で、往きの家からの下り、川添い歩き、森林公園の丘上り、丹沢山とその向こうに富士山を見る丘での一休み、森の中歩き、公園内見晴らし場での健康体操（八段錦）、芝生広場歩き、帰りの丘歩きと階段下り、川添い歩きのコースを定番化し、散歩の中に、無心に歩くだけの時間（般若心経を唱えて実現を努力中）を入れる。般若心経は文字数266文字で、経を唱えながら1回266歩で移動するのですが、往きに10回、公園の中で8回、帰りが12回、計30回唱える距離で、約8,000歩です。
2. 朝の主食を、従来の飯やパンの代わりにバナナ1本に変え、これは私に合いそうです。
3. 以前から身体に余計な物が残らないための有効成分と聞いて関心があったクエン酸は、従来は酢・梅干・柑橘類・野菜などから撮ってきましたが、補助的に、食用クエン酸を食中と食間の1日6回撮り始めました。（他に数年前から、ビタミンCも補助摂取をしており、これは食べ物の摂り具合を見ながら、食間の一日3回摂取を続けています。）

以上。