

2022年 今年の私の10大ニュース

- 1 最大の私の理解者で良き相談相手の弟を失ったこと。
- 2 15年来の私のサポーターの鈴木英一さんを失ったこと。
- 3 自宅マンションが売れたこと。
- 4 親しくなった、松延さんに車で、箱根に1泊旅行に連れて行ってもらったこと。
- 5 隣の部屋の住人と親しくなり、ipadを教えたこと。
- 6 今年も、アルツハイマーの病気が進まなかったこと。
- 7 今年も入院することなく楽しく過ごせたこと。
- 8 今年も絵画教室に通えたこと、英会話の勉強をする意欲があったこと
- 9 1日5000歩、1年間で180万歩歩けたこと、去年は150万歩
- 10 横浜と大月で2回のリアルの認知症体験談の講演会 ができとこと

思い出深い年でした。あなたの今年印象を教えてください。

今年の感想 大事な人を2人亡くしましたが、寝込むこともなく、入院することもなく、佐野さんに車で、美術館ぬ連れて行ってもらい、一緒に新橋でスッポン料理のフルコース食べたり、松延さんと親しくなり、箱根旅行に車で連れて行ってモラたり、隣の部屋の人と親しくなり、ipadを教えることができ、zoomによる講演会に加えて、リアルの認知症体験講演会も2回行えて充実した1年でした。認知症が進まなかったことが、1番の感謝です。

毎日、生かされていることに感謝して、生活でき感謝です。

最新のiPhone14pro. Maxも買えたし、欲しいものは全てアマゾンで買えたので、幸せです。

次のように生きられて幸せです。

- 1 自分一人だけの幸せを求めても 限界がある。人と比べている間は、傲慢になたり、卑下したり、本当の幸せはない。他人の幸せを、望み求めて、他人を喜ばせる行動をする。友達と考えを分かち合い生きてゆく。お互い様だという、気持ちを忘れないで、お互いに助け合い生きてゆく。
- 2 自分に誠実に、正直に生きる。生きてるだけで、幸せだと思う。
取り越し苦労はせずに、未来は明るいと信じて生きる。
考えたことはすぐに忘れるのでメモしておく。
- 3 神に恥じない生き方をする。生かされされていることに感謝して生きる。
出来ないことに目を向けられではなく、出来ることに目を向けた、楽しく生活する。
- 4 社会に貢献する、生き方をする。自分の得意ことをして楽しく生活する。
世の中は、助け助けられ、寄り添って生きていく。
- 5 自分固有の使命を探し求めて、人生を送る。
世の中は、自分の思い通り行かないそれだから面白い。
自分の思い通り行くと、人は傲慢になる。
- 6 楽な道と困難な道があれば、自己成長のため、あえて困難な道を選ぶ。
覚えられないことはメモして、生活に支障が起きないようにする。
- 7 何ができなくとも、人間は神様が作られた、最高傑作とゆう自覚を持って、自分に自信を持って、自己肯定感を持って生きる。効率第一主義でなく、ゆとりを持って生活する。無駄も必要である。あと1年だけに人生だと思い、自分にとって大切なことでけして暮らす。
- 8 他人の評価は 人それぞれことなる、そんな評価に惑わされずに、自分の信じる道を歩む。自分の人生は自分が主人公、自分の思う通り生きて、やらななかつたことで後悔しないようにする。聞き上手な人間になる。
- 9 人生は、苦難の連続である、苦難の中から色々と、学び、成長して、実り多い人生を歩む。
苦難に遭うと、人に優しくなり人生が豊かになる。
- 10 7転び8起き、失敗にめげず、粘り強く生きる。小さい不運に惑わされず、大きな望みを持って生きる。何もやる気がなくとも、そんな時もあと認めて、何もしなくとも良いと思う。調子の良い時に何かをする、それでよしとする。

出来ないことがあっても、それを認めてなぜ出来ないだろうと自分を責めないで、人の力を借りて賢く生きる。不甲斐ない自分を認めて生きる。

自分で考えて、自分で選択して、自分で責任を取り自分の人生を歩む。

自分の人生、人に左右されることなく、自分の思った通り生きてゆく。

考えたこちは、文章にして残しておく。

価値があるから、生きているのではない、生きているから価値があると考ええる。