

## 新しい年を迎えて

副会長 出口 八重子

国病久原会会員の皆様、新年明けましておめでとうございます。

今年こそは長い自粛生活から開放され、のびのびと自由に活動できる年になるよう願っています。

家族や友人と久しぶりに会い、賑やかに語らう日を楽しみに、今しばらく待つしかありません。

昨年、後期高齢者に仲間入りした私は一日に必要なタンパク質を摂る。毎日の運動で筋力を保つ。規則的な生活で自律神経の安定を図るなど、自分で動ける体作りに関心を払っています。

マスクのない生活が一日でも早く来ることを願いながら、それぞれの目標に向かって努力していきましょう。