

2012年は、個人的な日々の暮らしにおいて悔いの多い年だった。

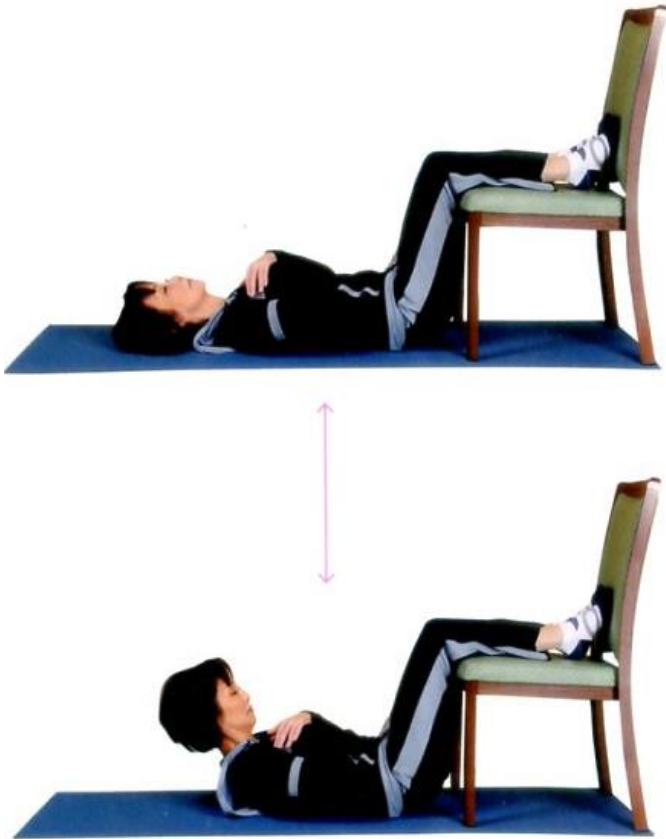
全般的に、特に夏以降仕事が少なく暇だった。暇なのに、世のため人のためになることは何もしないし、時間が出来たら、あれもやろう、これもやろうと思っていたこともほとんど出来なかった。それどころか、健康老女でいるために必要不可欠なストレッチや筋トレも思い切り忘れていた。私は意志の弱いダメな人間だ。若い先長くない人生の大事な一年を無為に無駄に過ごしてしまった。

その結果、体重は妊娠期を除いて人生最大になり、体脂肪も恐ろしい数値を示して、去年まですんなりはけていたパンツやスカートのいくつかが、どうお腹を引っ込めても入らなくなった。本当に由々しき一大事だ。

68歳から体操。



自分のおへそを見るように体を起こす。女性は1分25秒キープできればよい。



上田 腰回りというと、皆さんお腹の贅肉を取りたいというけれど、後ろ側の肉を取ったほうが絶対美しく見えます。若さは背中中の形で判断できます。若い人は逆三角形、それが逆台形になり、四角形になっていくんです。

上田 首、肩、背筋はつながっているので、背筋を鍛えると、首の筋肉も鍛えられると思います。そして、首のシワも伸びますね。

~~~~~

水引



~~~~~

## 黄粉

大学時代は初恋が失恋という悲劇的状况だったから、勿論自分に自信などあるはずはなく、「私は野暮で魅力のない女だ」と思って、「いい女になるための十か条」を作り地味に努力していた。何時だったか古いノートに書かれたその十か条を実家の納戸で見つけた。そこには「自分の本心をあからさまに見せず、ミステリアスな女になるべし、なんていうことが大真面目に書いてあり、既に人生の実態をほぼ知ってしまっていた私は、そのいじらしいほどの幼さに大笑いしてしまった。

NHK時代だって控えめな大人しいアナウンサーだったと思う。様々な失敗をしながら、ひたすら真面目に仕事に取り組み、色恋沙汰も捗々(はかばか)しく実らず、地味に退局した。

ところがフリーになって仕事を始めた頃、私は何故か急に自我に目覚めた。それも猛烈な勢いで。それから、結婚するまでの10年ばかりの間は、本当に私の生意気盛りだった。

...

我儘で自己主張が強く、理屈屋で鼻っ柱の強い嫌な女だったと思う。しかし、20年間の結婚生活は、見事にその鼻っ柱をへし折った。私は耐えることを学び、忍ぶ術を会得した。結婚は最高の修行場だ。

161センチ、60キロではデブのばあさんになってしまう。