

〈前書き〉 備えあれば憂いなし 3

50代 「本当の年寄り」になる前に覚悟を決める

1章 毅然と生きたい

“快怒”がほしい 14

夫婦げんかの妙諦 18

ますます直情径行になっていく 24

私の氣質が私を押し進める 27

必要とされる年寄りになる 31

ガミガミババアの失望 34

2章 伝えたい暮しへの愛情

年寄りの智慧を人生の肥しに 44

洗う手の表情 53

たんねんなくり返しへの専心 58

3章 美しい中年はあるか

肥ることへの哀愁 68

贅肉の心配どころではない 73

化粧は生活のアクセント 79

中年婦人に必要な身ごなしの機敏さ 82

4章 老年は人生最後の修行の時

いかに上手に枯れるか	86
私は「私の自然」に従って生きる	90
なんだ、これは！	95
ああ、これが人生か	101

5章 女はバカで結構

身を削ってこそ	106
愚友親友	110
マコトの女	119
いざという時に役に立てばいい	122

6章 ボケるものは怖れずボケる

「父親」この気楽でか弱いもの	126
マコトの男	131

ああ六十八歳	136
ボケ仲間	148
私につけるクスリはない	161

7章 老女の底力

楽しさを味わうためにも苦労は必要だ	182
希望を失ってはいけない	186

女は年をとるとヒゲが生える？ | 191

8章 強気老人の気概

老人性せっかち症 | 212

何がおかしい！ | 215

「敬老の日」の過し方 | 223

人情が嬉しい | 226

9章 こんなふうになりたい

古稀こきの記念句 | 230

理想的な最期 | 233

「死に際」よりも「死後」が大事 | 238

10章 時は音もなく過ぎていく

80代 自然に逆さからわず 時の流れに沿って

八十一歳の春 | 254

曇天どんてんの桜 | 259

性は変さがらず | 262

大分死に馴染なじんできた | 265

90代 すべて成るようにしか成らん

11章 ジタバタせずに受け容れる

すべて成るようにしか成らん | 268

「ああ、面白かった」と言える人生を | 270

苦しいことだらけの人生は幸福 | 279