

三寒四温の候、鋼和会会員の皆様はいかがお過ごしでしょうか。

さて、先日、鋼和会会員 浜 正吉様よりお便りを頂きました。
シニアの提言『テーマ:老後をいかに良く生きるかー』に応募され、見事入選を果たされました。
今回はその際の発表文を掲載させていただきます。

浜様がお住まいの札幌市では、例年になく降雪が少なく、
またコロナ禍の影響で恒例の「雪まつり」も中止になってしまったそうです。

先の見通しがつきにくい状況が続きますが、皆様くれぐれもご自愛くださいませ。



100 歳を目指して

浜 正吉
(札幌市)



私は、毎朝、地元新聞の川柳欄を見る事を楽しみにしています。たまたま目に入ったのは、105歳の男性の川柳でした。大変感動し、強い刺激を受けました。私も川柳を始めて14年程になりますが、105歳の方は、川柳作り（柳人）の大先輩です。心から敬意を表したいと思いました。私も地元新聞に川柳を投句して数年になりますが、一週間に一度、その週に作った中から気に入った三句を投句しています。私はこの時、この大先輩にあやかり、投句を続けていこうと決心しました。今年、78歳になりますが、初めて人生100歳を強く意識しました。

私が65歳の時に、40数年の縦社会を卒業し、同時に横社会にデビューしました。この先どう過ごすか—いろいろ思案していた時に、家内から3つの事を約束させられました。①自分のことは自分です。②居場所は外につくる。③頑固な性格を直す。その時は少々驚きましたが、家内の云う事にも一理あると思い、自分なりに努力しました。約束してから13年目の今年、及第点を貰う事が出来ました。これも、家内のお陰と思っています。時々、シニアの男性が孤独死をしたと云う話を聞きますが、私は何とか自立が出来、外に出て関わりを持ち、明るく丸くなり、多様な生き方が出来るようになりました。

65歳の時、先ず手をつけたのは、自分の居場所探しでした。行く先はどこも女性が多いのにはビックリしました。そして、女性のお喋りに、カルチャーショックを受けました。無口で口下手な私にとっては大きな課題でした。少しずつお喋りの中に入れてもらい、最近はお喋りが楽しくなりました。女性は、男性よりも長生きすると云われていますが、その理由は、お喋りと料理だと知り、数年前から男の料理教室に通い頑張っています。「教育」（今日行く処がある）と、「教養」（今日用事がある）を、日々実践しています。

居場所探しの中で出会った、認定NPO法人“シーズネット”に、この13年間、大変お世話になっています。ここでは、4つの理念—「仲間づくり」「居場所づくり」「役割づくり」「支え合い」をかかげ、約1,000の方が活動しています。私は、女性の方々から多くの事を学びました。「前向き」「しなやかさ」「したたかさ」「自分の生き方を持っている」—この大事さを特に教えられました。女性は精神的に強いと云われますが、100歳を目指すには、この強さが必要と感じます。

定年後、この先何年頑張れるか考えました。ある時、知人との会話で、我々世代は年金の元がとれるのは、85歳と知りました。そこで、65歳から20年間を現役で頑張る事にしました。最初の10年（第1ステージ）は、気力・体力がある時に出来る楽しみ、次の10年

(第2ステージ)は、気力・体力が落ちても出来る楽しみを考えました。

第1ステージでは、ウォーキング、サイクリング、夏山登山、冬は歩くスキーを続けて、身体を鍛えました。また、老後を豊かに過ごすには、楽しみを一つでも多くやりたいと考え、海外旅行、水彩画、陶芸、写真、絵手紙を行いました。また、「シニアライフアドバイザー」という資格を取り、「シニア悩める110番」の相談員を行い、UHBシニア大学に10年間在籍し、更に、ひょっとこ踊りと紙芝居の組合せで、老人施設の慰問を行いました。

第2ステージでは、体力に合わせた運動と、紙と鉛筆で出来る楽しみ-エッセイを書く、川柳作りを実践しています。さて、先の柳人(105歳)にあやかり、第3ステージを考えるようになりました。

先のNPOでは、絵手紙と川柳教室をやらせて戴いています。私が習った各々の先生から、習う楽しみは卒業し、教える楽しみを是非やってみるようにとのお奨めがありました。お陰様で、2つの教室の皆さんから、元気を戴き、心から感謝をしています。

有名な、聖路加病院の名誉医院長の日野原重明さんに、札幌でお会いする機会がありました。ご挨拶を申し上げ、老後の過ごし方のコツをお尋ねしました。先生からは、「決して無理はしてはいけませんヨ。頭と体をこまめに使ってください。」と、教えを受けました。私はこの教えをそれ以来実践しています。

100歳を目指すには、自分の生き方に強い信念を持ち、ほがらかに品良く生きる事が大事だと感じています。一生と言う長い人生は一度しかありません。認知症を遠ざけ、介護を必要としない100歳を目指したいと思います。その為には、一步一步しっかりと歩み、「いかに良く生きるか-」を、心に強く云い聞かせ、精進していきたくて考えています。



人生を写す鏡の泣き笑い

一割の打率で生きてつかむ虹