たび　からだ　役立つ　いきる　自悠時間

趣味身に付け家事参加も

健康生きがいづくりアドバイザー北海道協議会代表 渡辺一栄さんに聞く

今春に職場をリタイアして、第二の人生を歩み始めた人も多い。だが何をすればいいか迷ったり、生きがいを見つけにくい例もある。特に男性は地域とのつながりが薄い例が多く、職場を離れた後の社会参加が難しいとも指摘される。その時期に備えどうしたらいいのか。健康生きがいづくりアドバイザー北海道協議会（札幌）の渡辺一栄代表に聞いた。（編集長　福田淳一）

シニアへの備え

男性はリタイア後、妻と一緒にゆっくり過ごしたいという願望を持つ傾向がある。一方、女性は地域社会との結びつきが強く、早くから趣味など生きがいを見つけているのが特徴だ。渡辺さんが男性にアドバイスするのは、40～50代のうちに趣味を身に付けておくこと。そして「日ごろから自分のライフプランを考え、人生をデザインしておくことが大事です」と強調する。

リタイア後は元の職場での人間関係も途切れがちになる。そして現職時代の肩書を意識するあまり、社会参加がしにくい場合もある。趣味のサークルや地域活動などに参加しても、昔の肩書を振りかざせば周りの人に嫌われる。渡辺さんは「以前の肩書は自分の宝として、心にそっとしまっておいてほしい」と助言する。

健康生きがいづくりアドバイザー北海道協議会（札幌市中央区南8西2）に事務局を置き、各種セミナーの開催、企業や地域で行われるセミナーへの講師派遣などを行っている。会員の活動グループには素人芸能、ウオーキングと軽登山、カラオケ、カーリンコン、コミュニティーカフェなどがある。

北海道協議会はアドバイザー養成講座を5月9、10、16、17日、かでる2・7（札幌市中央区北2西7）で開く。受講料はテキスト代を含め2万5千円。申し込みは協議会☎（FAX兼用）011・211・4416へ。電話対応は平日の午後1～5時。

「人生の二幕目は生まれ変わる気持ちで」と語る渡辺さん

多彩なグループ活動

アドバイザー養成も

健康生きがいづくりアドバイザー北海道協議会は、1997年10月に発足。アドバイザーの資格を持つ人を中心に会員は現在121人。市民活動プラザ星園（札幌市中央区南8西2）に事務局を置き、各種セミナーの開催、企業や地域で行われるセミナーへの講師派遣などを行っている。会員の活動グループには素人芸能、ウオーキングと軽登山、カラオケ、カーリンコン、コミュニティーカフェなどがある。

リタイアに向けた男性へのアドバイス
（健康生きがいづくりアドバイザー北海道協議会の渡辺一栄代表）

- 40～50代のうちに趣味を
- ライフプランを考える
- 肩書は心にしまって
- 新しいことにチャレンジ
- 家事に参加を
- 人とのコミュニケーションが大事

き方を勧めている。

そして男性に家事への参加も促している。妻に先立たれて男性が1人暮らしになった場合、食生活のバランスを崩すことが心配だ。家事に慣れていないと極端な場合、家の中がごみ屋敷のようになる例もあるという。

渡辺さんは「健康で元気な人は生きがいを見つけ、社会に出ています。人とのコミュニケーションがとても大事。そして自分の力で生きていく気持ちを持ってほしい」と強調している。

ばんでした

シピ

妻と夫の定年塾

ルーズ

守さんは名前の通り、時間でも約束でもきっちり「守る」ことにしていた。子どもの時からずっと変わらない。

仲のいい友達で何事にもルーズなやつがいる。どうしてこんなのが50年も友達なんだと、時々怒りたくなった。でも彼は気が利くし頭も良く、誠実だ。誠実なのにルーズなところが分からない。

信じられないのは30分、40分を遅刻だと思ってないことだ。毎回言い訳じみた説明をするが、うそではないのはわかる。

「ごめん、手帳の字が汚くて、店の名前間違えて、探し回った」とハアハア息を切らせて走ってくる。各駅停車に乗ったつもりが急行で、3駅戻ろうとあわてて乗り換えた電車がまた急行だった、と泣きそうな時もあった。守さんは「そうか大変だったな。いいよ」と、つい笑って許してしまう。

「こないだ、女房にこっぴどくしかられてさ。親類の家へ行くのに、女房はおみやげを買うんで早めに出たんだが、待ち合わせたデパートの前で怒ってんだよ。20分しか遅れなかったのに、だぜ」

奥さんは「あなた、認知症の検査してもらいなさい。ルーズは昔からだけど、どんどんひどくなっているわ」と真剣に言ったそうだ。

こいつに時間厳守は無理だろうなあと、守さんはあきらめる。

「おれ、田舎で育ったせいかな。『村時間』ってのがあって、みんな1時間以上遅れて集まるんだ」

入江めぐみ