

せいかつ

子ども

シニア

働く

健康

支え合う

お金・消費

ようの一品

ごまめ

3人分) ごまめ20g、くるみ、クルミ15g、レーズン20g、白ごま、クルミ1、A(しょうゆ小さじ1、砂糖、小さじ1)



簡単にできるのでお正月料理に。ごまめとは小型のカタクチイワシで食べる小魚としても売っています = 1人分248円(税込) 塩分0.7g (立野豊平)

2016.12.19

野鳥百鑑

120

ツグミ



## 【おじさん鑑】 ▶1160

おじさんの亡父は大変なお酒好きだった。給料取りではなく個人商店主だったが、師走になると、連夜「忘年会」と称する飲み会にいそいそ出かけた。

## 一人忘年会



Har Naga

本当の「忘年会」は、町内会や仕事関係など数回に過ぎず、あとは父単独の酒屋通いであった。それでも、師走ともなれば夜の外出は大威張りで、「まったく毎日忘年会でやんなるよ」などと母にこぼしながら、顔はほころんでいた。

ただ世間並みにわが家も貧しかったので、父も派手な飲み方ではできない。「一人忘年会」の会場は、自宅近くの酒屋の立ち飲み所だった。業を煮やした母親に「迎えに行ってきて」と頼まれ、姉と2人で酒屋に向かったこともある。父は、「どんだどころに北村大膳」と上機嫌で応じ、親子3人、手をつけないで家に帰ったものだ。

うえの・まさし 1936年、オホーツク管内美幌町生まれ。北大法医学部を卒業後、北海道テレビ放送(HTB)で取締役総務局長、東京支社長などを歴任し、97年に退職した。札幌市豊平区在住。

毎月第4火曜日に豊平区民センターに集まり、管理栄養士、食生活改善推進員らの指導で手料理に取り組んでいる。メニューはカレー、豚汁、みそ汁、各種のサラダやスープといった家庭での定番の献立のほか、ちらしずし、にぎり寿司、ビビンバ、中華丼、八宝菜、マリネと多彩だ。

## 定年後の男性 どう仲間づくり?

上野さんが10年ほど活動を続け、代表を務めているのが男性の料理サークル「豊丁の会」。10年前に開かれた札幌市豊平区の男性料理教室の受講者の間で「このまま活動を止めるのはもったいない」との声が上がり、2007年1月に発足した。名称は包丁と豊平区の「豊」を掛けて名付けた。

男性の定年退職後の趣味や仲間づくりは、どうしたらいいのだろか。来春のリタイアを控えて悩む人も多そうだ。札幌市の元会社役員で健康生きがいづくりアドバイザーの上野正志さん(80)は、料理サークルなど多彩な趣味、社会活動で多忙な第二の人生を送っている。上野さんのアドバイスを紹介する。

(編集委員 福田淳一)

会員は36人。大半が仕事をリタイアした人で60代後半から70代の人も目立ち、80代の人も楽しく参加している。上野さんは料理サークルの良さをこう語る。

「グループに分かれての共同作業で、段取り、下準備、調理、食器洗い、片付のサークルが誕生した。

豊丁の会では「料理だけではなくサークル活動をしたい」と会員から要望が上がり、今年はウォーキング、パソコン学習、クラシックギター、麻雀同好会の四つ

のサークルが誕生した。料理サークルのほか上野さんが関わっている仲間づくり、ピアノといった樂器演奏も含まれる。美術は油絵、水彩、日本画、陶芸や

豊丁の会の会のようにならべて家族に振る舞えば話題作りや孫とのコミュニケーションにもなって、おじいちゃんが見直されますよ」

豊丁の会では「料理だけ

でなくサークル活動をしたい」と会員から要望が上がり、今年はウォーキング、パソコン学習、クラシックギター、麻雀同好会の四つ

のサークルが誕生した。豊丁の会の会のようにならべて家族に振る舞えば話題作りや孫とのコミュニケーションにもなって、おじいちゃんが見直されますよ」

豊丁の会では「料理だけ



おそろいの帽子に、エプロン姿の「豊丁の会」の実習。右が上野さん。この日の献立はスパゲティ・ミートソース、ホウレンソウの中華炒めほか

上野さんは「知的好奇心を常に持ち、何事にも関心を抱き、新鮮な情報をキャッチすること。「一生勉強一生青春」という気構えが大事です。家にこもらず、寝たり老人ならぬ『出たきり老人』になった方がいい。人との出会いが人生を根本から変えることがあるのです」と話している。

## 「だるさ」正月が最高

馬ルリ子医師)の調査で分かった。2016年10月末~11月初めに20~50代の男女205人に、1ヶ月前と1ヶ月後で

引き離した。

正月休みの体調変化は全体の69%が経験。「だるさ」(70%)が1位

## 健康生きがいづくりアドバイザー 上野さんに聞く

上野さんは大学教授から聞いたアドバイスとして、高校受験の筆記科目にはない分野で、趣味を探すこと

を勧めている。

例えば、保健体育では野外、屋内のスポーツ、レクリエーション全般が対象と

なる。音楽などシニアにも根強い人気のカラオケをはじめ、合唱団での活動やギ