

Sunday special

第二の人生 充実させて

定年退職後の第二の人生は、かに有意義に過ごせるか。これはシニア世代にとって大きな課題だ。中高年の生きがいづくりを支援する「健康生きがいづくりアドバイザー」という資格があるのを知っているだろうか。一般財団法人・健康生きがい開発財団(東京都)の認定資格で、全国に約5300人、県内に17人の有資格者がいる。充実したセカンドライフを送るアドバイザーの姿を追った。

(萬木竜一郎)

「何を食べるかが大事ですが、食べる順番も大切。まず野菜を食べ、炭水化物は最後に」。徳島市ふれあい健康館の調理実習室で3月に開かれた「アドバイザー講習会」で、野菜スープ講習士の伊川朱実さん(71)＝川口市川内町金岡2が、約30人の受講生を前に話した。受講生は、4グループに分かれて実際に調理。伊川さんは軽やかな足取りで各グループを回って野菜の煮込み方を指導したり、スープを味見したり。調理の合間の時間も使って日常的な料理法を教える。「油はよく選んで使ってほしい。オリーブ油やクレープシードオイルなどがお勧めですね」「日々の食事は、何をどう食べるか、生き方や働き方と同じく、生きがいづくりの大切なポイントだ」と伊川さんは話した。

健康増進や社会参加

アドバイザーが後押し

「何を食べるかが大事ですが、食べる順番も大切。まず野菜を食べ、炭水化物は最後に」。徳島市ふれあい健康館の調理実習室で3月に開かれた「アドバイザー講習会」で、野菜スープ講習士の伊川朱実さん(71)＝川口市川内町金岡2が、約30人の受講生を前に話した。受講生は、4グループに分かれて実際に調理。伊川さんは軽やかな足取りで各グループを回って野菜の煮込み方を指導したり、スープを味見したり。調理の合間の時間も使って日常的な料理法を教える。「油はよく選んで使ってほしい。オリーブ油やクレープシードオイルなどがお勧めですね」「日々の食事は、何をどう食べるか、生き方や働き方と同じく、生きがいづくりの大切なポイントだ」と伊川さんは話した。



受講生に野菜スープの作り方を指導する伊川さん(中央)＝徳島市ふれあい健康館

セカンドライフを充実させるためには「栄養士としての経験を生かし、食事の大切さを広く伝えていきたい」とアドバイザーの資格を取得した。それ以来、中高年を対象にした料理講習会(県健康生きがいづくりアドバイザー協議会主催)を定期的に開催し、指導を通じて健康づくりを推進してきた。

「講習会を通して、できるだけ多くの人に食事の大切さを知ってもらうのが生きがいの一つになっています」と伊川さん。「今後中高年の健康寿命を延ばす取り組みを続ける。こうした小さな取り組みを通じて、生きがいを持って第二の人生を送ることが素晴らしい」と笑顔を見せた。

アドバイザー養成講座の参加者募る

9・10月

2015年度健康生きがいづくりアドバイザー養成講座が9・10(含む)一般財団法人・健康生きがい開発財団が出版した「人生100歳の計画」の中で、「中」とを受講する必要があり、中高年と称する中高年期における家族・中高年と地域社会などをテーマに1日3～5時間(尾さん(電090(43001)6573)の講座がある。



生きがいづくりの大切さを語る栗尾さん＝徳島市の県立総合福祉センター

栗尾会長に聞く

「現役でバリバリ働くサラリーマンは、一会社人を事前に十分考えておくことが大事だ。自分は何がやりたいのか、何が得意なのか、何が不得なのか。しっかりと書き続けることが大切だ」と栗尾さんは話した。

40代半ばで定年後の準備

「60歳まで働いて、60歳から10年間、60歳から80歳まで20年間の自由時間と同じくらいの時間がある。この時間をどう過ごすかを真剣に考えておかないと、後悔する可能性がある。早いと思われがちだが、働き盛りの40代半ばから少しずつ定年後のことを考えておくことが大事だ。自分のためにせめて早めに準備を進め、充実した第二の人生を送ってほしい。私もアドバイザーとして、中高年が生きがいを持っていけるよう引き継ぎ支援していきたい」と栗尾さんは話した。