

★もくじ★

特集 準備していますか？

あなた流・わたし流

いきいきシニアライフの秘訣

最近考えたこと

BOOKコーナー

朝霞市女性総合相談

いろいろ情報

あさか^{ひと}男女の輪サイトをご利用ください

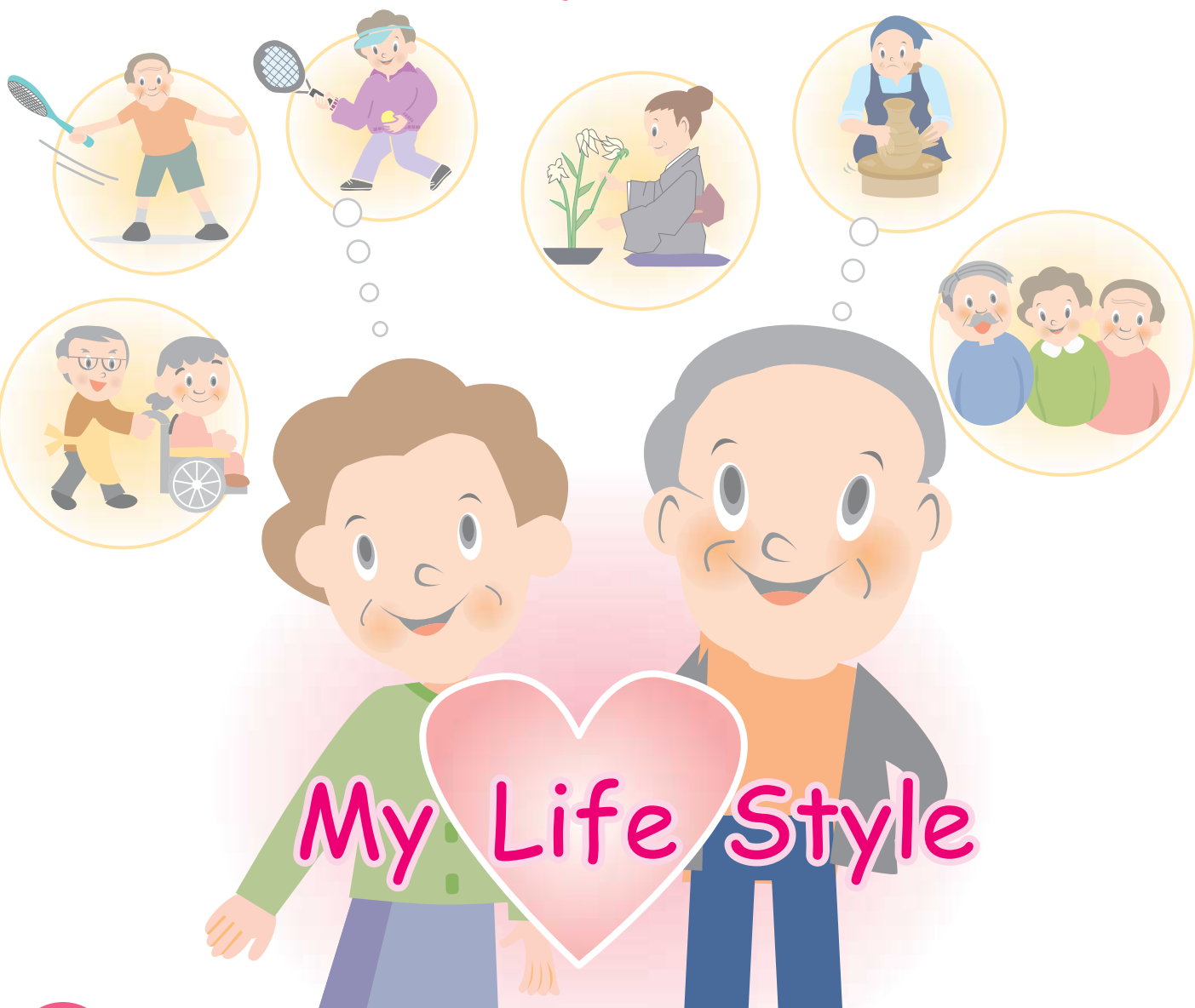
「そよかせ」企画・編集委員より

編集後記

2009

よかせ

No.22



特集

準備していますか？

あなた流・わたし流

いきいきシニアライフの秘訣

69歳で、妻と2人暮らしです。定年退職してから、新宿にある博物館で働いています。

趣味は陶芸・オカリナ・畑・丸沼芸術の森のボランティアなどかな。

陶芸は、11年前から始めました。オカリナは毎週土曜日（月4～5回）にやっています。好奇心旺盛だから、まだまだいろいろやりたいのだけれど…仕事も好きな仕事なのでまだまだ続けたい。いろいろな人との交流が楽しいんです。オカリナのサークルでは、朝光苑で演奏したりしているんですよ。人の役に立てばうれしいし、喜んでくださる顔を見るのが、自分の喜びにもなっているんです。【男性】

59歳で、1人暮らしです。老人ホームで社員として働いています。子どもは独立しました★

35歳から働いています。

植木（花）いじりとカラオケが趣味で、40歳からやっています。1年に1度の発表会のために頑張っています。私にとってのメリットは、友達もたくさんできて、それが励みになっていることと、ストレス解消にもなっていることです。【女性】

81歳で、1人暮らしです★60歳まで仕事をし、定年退職しました。

定年退職後から、童謡コースや大正琴などのサークルに行っています。60歳まで、フルタイムで仕事をしていたので、近所付き合いもなく地域に友人もいなかったんです。でも、定年を機に仲間を作ろうと思い地域の公民館サークルを調べ、昔から憧れていた音楽に関するサークルに入りました。年代を超えた仲間が増え、大正琴などは年1回サークルの発表会や施設などを訪問し演奏する機会もあり励みになっています。自宅で、仲間に遅れを取らないようにと必死で練習する時間も楽しくて、毎日があつという間に過ぎてしまうんです！

最近腰を痛めてしまい、起き上がるのがやっとの状態ですが、近所の方が食事を運んでくれたり、サークルの仲間が心配して電話をくれたりして、とてもうれしい。腰を早く治して、サークル活動に復帰する日を楽しみにしているところです。【女性】

70歳で、夫婦2人暮らしです。仕事はしていません。

今は陶芸をやっています。11年もやっているんですよ。作品を窯から出すとき、どんなふうに色が付いているのかとか、型崩れしていないかとか、いろいろ考えているとワクワクしてくるんですよ。それに、陶芸サークル仲間との交流も楽しみ♪

自分1人だと家にこもってしまうので、とても楽しいんです！出来上がった作品を差し上げると喜んでいただけるのもうれしい。それと、よそ様から頂き物をしたときに空のまま器をお返しするのは失礼。『おうつり』と言って、何かをのせてお返ししたいものです。小さな作品などを『おうつり』としてお返ししたりしています。【女性】

68歳で、管理職として働いています。子どもと2人暮らしです。

趣味は、バレーボール・山登り・ウォーキング・音楽・生け花で、健康のためと仲間作りのために始めました。

仕事も趣味もともに、20年間やっています。友達作りや健康を管理することにより心を豊かにすることで、生活も豊かになり友達の輪が広がると感じています。【女性】

準備していますか？

あなた流・わたし流 いきいきシニアライフの秘訣



76歳で、夫婦2人暮らしです。

仕事から得る収入により、豊かな生活を送るため、63歳まで、3つの異業種の職場に勤務してきました。その後、シルバー人材センターで4年程お世話になりました。仕事に打ち込むタイプの人間で趣味らしいことは無かったのですが、年を取ってからは、草花を栽培して楽しんだり、市民農園を借りて趣味と実益を兼ね野菜を栽培しています。スポーツは大好きで、特にプロ野球球団「巨人」の大ファンです。それから、ミニテニスを、週2回、妻と一緒に楽しんでいます。年がいもなく、勝敗を気にしながらラケットを振っているときは、楽しいと感じるばかりです。

趣味があることで心に余裕が持てると思っています。また、体を動かすことで健康に生活が出来るということがメリットだと思います。【男性】

人生の中で高齢期とされる時期をどのように過ごしていくのか…
自分なりに準備し、演出する時代になってきました。
そこで、現在、いきいきとシニアライフを楽しんでいる方や高齢期に向けて準備を始めている方にお話を伺いました。

65歳で、老人ホームでパート中です。3世帯(自分と子と孫)同居の5人家族です。

若いときは、生活のためと子どものために正社員として働いていました。今は、これから自分の通る道でもある「介護」、特に、親の介護にどう関わっていくか考え始め、介護について知りたいと思っていたところ、老人ホームでパートを募集していたので働くことにしました。

老人ホームで働くまでは、「老人ホームに自分の親を入れるなんて」と、思っていました。しかし、自分自身が働いてみると、今まで老人ホームについて誤解をしていたことに気づかされました。老人ホームのよさが分かり、考えもつかない、思ってもみなかったような新しい発見があり、日々勉強しているところです。何より、今は自分が来るのを待っていてくれる入所者の方がいることが励みになっています。【女性】

若いときは、生活のためと子どものために正社員として働いていました。今は、これから自分の通る道でもある「介護」、特に、親の介護にどう関わっていくか考え始め、介護について知りたいと思っていたところ、老人ホームでパートを募集していたので働くことにしました。

老人ホームで働くまでは、「老人ホームに自分の親を入れるなんて」と、思っていました。しかし、自分自身が働いてみると、今まで老人ホームについて誤解をしていたことに気づかされました。老人ホームのよさが分かり、考えもつかない、思ってもみなかったような新しい発見があり、日々勉強しているところです。何より、今は自分が来るのを待っていてくれる入所者の方がいることが励みになっています。【女性】

54歳、4人暮らし。子どもはもう社会人です★正社員で働いていましたが、腰痛が原因で、50歳で退職しました。

趣味は、篆刻・演劇鑑賞・音楽鑑賞（演奏も少し）・太極拳・映画の副音声ガイド作成です。

印章を彫る篆刻は、文字、特に漢字の成り立ちに興味があったということと中国の四書五経に感銘を受け、20年前に始めました。演劇や音楽は学生時代から鑑賞するのが好きで、今も月に1～2回は見たり聴いたりしています。この時間のおかげで、心にゆとりをもって社会を見られる気がします。ここ3年程、映画の副音声ガイド作成もやっているんですよ。

志を同じくする方とともに作業にあたり、1つの作品を作り上げる過程は、表現できない程に楽しいです。

人それぞれの人生・生き方があること、私には私だけの道があることを、趣味があることで確認したり、発見したり、自分の意志で歩けることに感謝できることは大きなメリットだし、また家族や友人にお世話になることも多いので、みんなに感謝する気持ちをもてるのも私にはメリットとなっています。【女性】

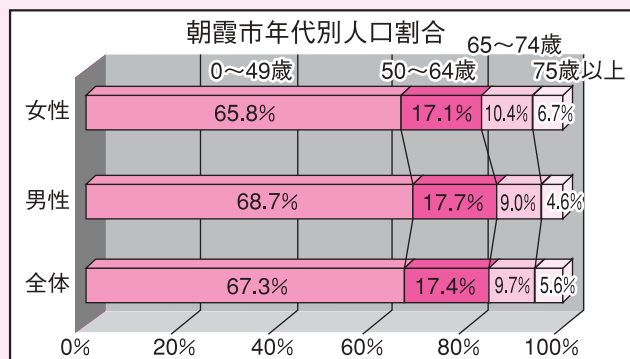
67歳で、夫と娘と一緒に暮らしています。現在は老人ホームでパートをしています。

趣味は、10年間続いているんです！絵やカードを重ね合わせ立体的な絵を作り出すシャドーボックス、木目込み人形、旅行など…気分転換と生活を豊かにするために始めました。「元気になれること」で豊かに生活できることが1番のメリットかなと思います。【女性】

高齢化の状況

平成19年10月1日現在、65歳以上の高齢者人口は、過去最高の2,746万人となり、総人口に占める割合は21.5%で、5人に1人が高齢者です。さらに、平成24年（5年後）には3,000万人を超え、平成30年（11年後）には3,500万人に達すると見込まれており、平成67年（48年後）には国民の2.5人に1人が65歳以上の高齢者、4人に1人が75歳以上の後期高齢者となる社会が到来すると推計されています。

このような超高齢化社会を迎える現状の中では、男女ともに高齢期において自立した生活を送ることが一層重要な課題となります。（内閣府発行／平成20年度版 高齢社会白書より）



平成21年1月1日現在、朝霞市総人口（128,379人）に占める65歳以上の割合は15.3%で、7人に1人が高齢者、75歳以上の割合は5.6%で、18人に1人が後期高齢者となっています。

いきいきとシニアライフを楽しんでいる皆さんのインタビューを拝見し、自分の両親にもこれから皆さんのように、楽しみを見つけて、笑顔で生活してほしいと思います。

積極的に人生をおう歌している皆さんの話を伺い、スタートに年齢は関係ないのだと思いました。やる気とちょっとしたきっかけが必要なのかな。やる気を持ったその時がいきいきライフの幕開けなのですね。

現代は5人に1人は65歳以上という高齢化社会です。医療の進歩により平均寿命は女性が86歳、男性が79歳と、退職してからも20年以上の時間があります。その時間をどう生きるか。今回インタビューした方々のお話の中にもたくさんヒントがあります。

☆特集所感

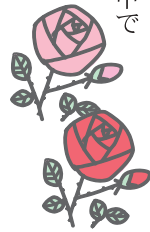
そよかせ企画・編集委員



「思わずほほ笑みを
もらったある夫婦の
楽しい会話」

今回の特集記事を作るためにいきいきシニアライフを送っている人たちの話をお伺いしながら、こんなご夫婦を見かけたことを思い出しました。
以前、スーパーに買い物に行った際、たぶん65歳ぐらいだと思えますが、お二人で仲良く店内の商品を見ているご夫婦がいらっしゃいました。
そのご夫婦の夫の方がある品物を見ながら、「早く食べないと消費期限が切れてしまう。」と妻に話しかけていま

それを聞いていた私も、「ええっ、消費期限切れの品物があるのか。」と思わず立ち止まっていると、「いやだ。何言っているのよ。まだまだ消費期限まであるじゃないの。」と答える妻。夫は「いや、品物のことじゃないよ。俺の消費期限だよ。早く食べさせてくれないと切れてしまう。」と笑って言いました。それを聞き、思わず、私までにんまりとしてしまい、「そんなユーモアを持っているのなら、あなたに消費期限はありませんよ。まだまだ賞味期限真っ最中ですよ。」と心の中で言っていました。

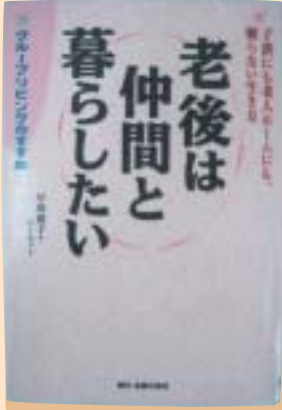


BOOKコーナー



子供にも老人ホームにも、頼らない生き方
『老後は仲間と暮らしたい』

早川裕子+GLネット 著
主婦の友社 ¥1400+税



“グループリビング”という言葉を知ったことはありますか？

気の合う仲間が数人で共同生活をするのが基本的な方式ですが、規模や作り方はさまざま。ただ、共通しているのは「老いてもなお成長できる存在として、持てる力を発揮して助け合い、しかも自立して、社会に参加し、生活を楽しむ暮らしができる」こと！

これから、長くなる一方の老後の生活を
どう演出するかはあなた次第です。

悩める女性のために
朝霞市女性総合相談

家族間のもめごとや対人関係の悩み、暴力や虐待、離婚問題などあなたの悩みや問題などに対して経験豊かな専門家がご相談をお受けします。

相談日 毎週木曜日
(祝・休日にあたる場合は前日)
時間 午前10時～午後3時
場所 市役所1階 市民相談室
問合せ 人権庶務課男女平等推進係
電話 048-463-2697 (直通)

*個人の秘密は守ります。 *相談は無料です。

「あさか男女の輪サイト」を
ご利用ください。

「あさか男女の輪サイト」では、朝霞市における男女平等の推進に関する情報や女性の悩み・DV(ドメスティック・バイオレンス)等に関する相談窓口情報、家庭と仕事の両立支援情報などを紹介しています。

ぜひ、ご利用ください。

<http://www.city.asaka.saitama.jp>

*朝霞市ホームページ「ふれあいネットアサカ」からご覧になれます。

編集後記

小林光江 佐藤京子 松村洋子

一年間、ありがとうございました。

●素晴らしい人生を送っている人生の先輩に乾杯。いつまでもお元気で、私もあなたの方の後を追いかけてます。
●楽しい時間といういろいろな知識を広めた2年間でした。(佐藤)
●自分の老後を考えるよい機会を与えていただきました。パワフルな先輩に学べ！(虹)



いろいろ情報

「日本女性会議2008とやま」
に参加しました！



昨年10月17日(金)・18日(土)の両日、富山県富山市において2,500人の参加者を得て開催されました「第25回日本女性会議2008とやま」に朝霞市から4名が参加しました。

1日目は、内閣府男女共同参画局長による政府の男女共同参画施策の現状と今後の課題についての基調報告や、広岡守穂氏(中央大学法学部教授)による基調講演等が行われました。2日目は、「少子化時代の子育てと教育」「性差からの開放」「豊かな地域づくり」などの分科会や、加藤登紀子氏(歌手)による記念講演などが行われました。

*詳しくは、市役所をはじめ、市内各公共施設に設置している「日本女性会議報告書」をご覧ください。