さらば退屈な日々

定年後 孤立しない ために!

朝霞市男女平等推進情報紙



ちょっとした意識改革がセカンドライフを変える!



編集後記

前向きな気持ちで

市民活動支援ステーション **☎**048-463-1417

開所時間:午前9時30分~午後6時 休 所 日:月曜日

昨年開催された「朝霞市シニア世 代地域デビュー支援講座(全4回)| は、のべ33人の参加者があり、そ のうち半数以上が60歳~64歳で した。

目的を見つけたら

生涯学習ガイドブック「コンパス」

コンパスには、「団 体・サークル情報 | や「生涯学習ボラン ティアバンク」「あさ か学習おとどけ講 座」をはじめ、皆さ 🌑 んの学びのきっかけ づくりに役立つ学習



情報が掲載されています。 問合せ先:生涯学習課

☎048-463-2920

さあ、勇気を出して はじめの一歩!

【生涯"青葉"で】

ひところ、『濡れ落葉』というこ とばがよく耳に飛び込んできまし た。退職後、家で一日ゴロゴロして いて、いつも妻にくっついているの をやゆしての表現で、男性側からす れば何ともつらい言葉。

定年を迎えて改めて地域が生活の 場所になったとき、ふと不安を感じ る瞬間があるかもしれません。しか し、会社での立場に関係なく、これ からこそが自分らしい人生を見つめ 直すチャンスではないでしょうか。 それも仲間がいれば、楽しみも何倍 にもなることでしょう。

市役所、公民館、図書館、市民活 動支援ステーションなどには、「広 報あさか」をはじめ、さまざまな催 し物のお知らせや、サークル情報が そろっています。必要なのは"一歩

大が毎日家でゴロゴロしているんだけど…

最近、夫が定年退職したYさん

最近、夫が定年退職して毎 日家にいるのよ。家事を手 伝ってくれるわけでもなく、 テレビの前でゴロゴロ…なんか もうイライラしちゃうのよね。



(近所のお友だち)

四六時中一緒にい ★〜ン たら息苦しくなっ ちゃうわよ。たまにはどちら かが気を利かせて外出してみ たらどう?

でも、夫の食事を作らない と。私だけなら残り物で済ま せてしまうけど…。自由に出 かけられなくなるし、生活の ペースが変わってしまったわ。

-楽しみを見つけるアドバイスね、 私も一緒に考えてみようかしら?

これから先、夫が 一人になる可能性も ★ かん あるのよ。 夫のため にも、自分でできることは自 分でするように「家庭内自立」 を目指してみたら?

せっかく時間に余裕ができ たのだから、自分自身のため、 健康のためにもっと外に出て 仲間を作ったり、自由に楽し んだりしてほしいのよね。

うん、分かるわ。 (金)長く仕事をしてきた 人は、ようやく仕事 から解放され、ゆっくりでき るんですもの。今までできな かったことに挑戦する絶好の 機会よね。それなら、地域参 加や趣味の仲間を作ってみる ようアドバイスしてみたら?

時間はある、やることがない… 心も体も元気になりたいな!



もう2年も毎日ブラブラ… あり余る時間をどうにかした いんだが、何から始めたらいいのか分 からないんだよなぁ。



(毎日充実している男性)

私も、あなたと同じ思いで 家に引きこもっていました。 何かしなきゃと思って、手始めに「広 報あさか」に載っているセミナーや催 し物に参加したんです。そこで仲間も できて、楽しくなりましたよ♪



自分が持っている経験や能 力を活かしたいんだがなぁ。



(認知症予防サークルの代表 をしている女性)

生涯学習ボランティアバンク に登録してみてはいかがですか? 100 は毎年セミナーを開催され、同好会も 結成された方もいるとお聞きしますよ ♪生きがいが見つかるかもしれないで すね。

名近くの市民が登録されていて、中に

転居してきたばかりの夫婦



転居してきて間もな いのですが…母が軽 度の認知症になり、

介護の日々に苦労しています。予防の 運動や体操などはないのでしょうか?



(楽脳体操リーダーの女性)

体操であれば、「楽脳体操」 がありますよ!! 市内の老人 クラブや介護施設などで盛んに実習さ れています。他にも転倒予防の体操や、 筋力トレーニングなどもありますよ♪

P4に関連コラムがあります。

定年退職や離職はセカンドライフのスタート!! しかし、実際には何をしたらよいのか分からな い…。周りに知り合いも少ない…。毎日話しをする のは家族だけ…。こんな状況から抜け出したい!! けれど、どうしたらよいのか分からない…。 そんな方へ地域の人たちからアドバイス。



男一人での買い物はいろいろ困る… 最近、定年退職したSさん 昼間に、男一人スーパーで買

い物をしていると、人目が気に なるんだよね。



(同年代の知人)

気になるって、どん なことが?

ああいう場所にまだ慣れなく てね…品物のこととかさ、誰か に聞きたいんだけど、結局聞け なくて適当に買って帰ることに

なるんだよ。女の人は結構知ら ない人にも「これどう調理する の?」とか聞いてるけど、男だ と変に見られないかと思って声 も掛けにくいんだよ。



そういう時はまず、店 員さんにメモなどを見 せて聞くのはどう?

相手が身構えてしまわないよう に、「ちょっといい?」とか初め に言葉を添えるといいと思うわ。

なるほど、今度思い切って店員さんに聞いてみるよ。

🙎 書館しか行くところがない…

最近、定年退職したTさん



(図書館の職員さん)

こんにちは。よく図書 館にいらっしゃいますね。

図書館だと、雑誌や新聞、それ に最近はDVDなんかも観れる し、長くいても変に思われないだ ろうしなぁ。



あらまあ、それじゃあ 時間つぶしというわけで

そうだなぁ。家にいりゃ、うる さいし、かといってどこへ行くの もお金がかかる。図書館ならお金 もかからなければ、好きな本もあ るし、一人で気楽なんだよな。

あまり知り合いはいなくてねぇ。 話し掛けるのもちょっと苦手なも んだから。あっ、でも将棋の本を 見ていた方と話をしたりはたまに するかなぁ。



その方と仲良く将棋が できる日が来ればいいで すね♪ 他にも、読書会や 朗読サークルなども開かれている ようですよ。

へえ。そんな会があるとは知ら なかったよ。一人も気楽でいいけ ど、気の合う仲間がたくさんでき れば、それはそれで楽しいかもし れないな。教えてくれてありがと

じゃあ、ここで



改

よし、まずは情報収集! 自分から動いてみれば ここでお知り合いにな を踏み出す勇気"だけ。あなたの笑 られた方とかは、いらっ 交流を深めてみようかな。 顔を輝かせませんか? 楽しいこと、ためになること、きっと見つかるよ。 しゃるんですか? ぜひ、生涯"青葉"で!!

「妻と夫の定年塾Ⅱ」



西田小夜子 著 (中日新聞社) ¥1,333円+税

快適な老後を目標に、夫婦の 過去・現在・未来をしゃべり合 うという「定年塾」を主宰する 筆者が、97通りの定年後の妻 と夫の生態(すべて実話)を痛烈 でユニークに紹介しています。

理想の定年後の生活って? 定年後のセカンドライフをどう 過ごすか、参考になる1冊です。 それは不安を消し、 認知症予防 希望を生む

症は治療法が確立している。 り脳梗塞とか脳内出血などからの認知 されど認知症を予防するために何らか い。確かに、 治るものだと考えている人は少なくな したら、医者に行けばいいとか、薬で まりしていない。実際、認知症を発症 なりたくない、という思いが強くなる。 かりたくないと望んでいる。 努力を心がけているかといえば、あ とりわけ高齢になると、認知症 でも健康でありたい、 脳血管性の認知症、 病気にはか つま

学などを学び、「楽脳体操」を考案した。 らせていた。 設に出向き、 とともに、 さんの声を聞きたくて、 時間を認知症予防の勉強にあて、脳科 そこで、定年を機に、 元気でハッラッと過ごす高齢者の皆 市内の老人クラブや介護施 「楽脳体操」の指導を連 現在は、 自由になった 仲間

平成21年度

消え、健康長寿へ れば最高です。 伝いができたら…。 高齢の皆さんの不安を消すためのお手 予防することで、 この認知症予防の体操で、 0) 認知症 希望の灯りがとも への不安が 少しでも

介護」の時代。それだけに留まらず、

今は、老人が老人を介護する「老老・

と専門家は語る。 知症を防ぐには 治薬もないのが現状だ。

ゆえに認知症

[、]約7割を占めるアルツハイマー型認

「予防しかないのだ

型認知症の場合は、いまだ治療法も完

日している。

もう一方のアルツハイマー

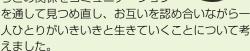
護する「認認介護」という現実もある。 きる「楽脳体操」をお薦めしたい。 老人が認知症者を介護する「老認介護 私自身、認知症となった母親の介護 そこで認知症の予防に効果が期待で さらには認知症者が認知症者を介

あさかぜと男セミナ

きないのだろうかという思いをくすぶ

し、認知症を予防することはで

連続講座あさか女と男セミナ を産業文化センターにて開催しま した。この連続講座では、パート ナーや家族、自分を取り巻く人た ちとの関係をコミュニケーション



また、今年度は計51名の申込があり、大盛況 となりました。

~私とわたし あなたと私

認め合い尊重し合う社会とは~

		テーマ	講師
	1	私のキモチを大事にしよう①	アサーティブジャパン
	2	私のキモチを大事にしよう②	中野満知子さん
	3	「私らしく生きる」について そして、リフレクソロジーで リラックス	総合保険事務所 クローバートラスト 副代表 松下 昌代さん
	4	専門医に聞く・心とからだ (更年期の健康) (リプロダクティブ・ヘルス/ ライツ)	主婦会館クリニック 医師 堀口 雅子さん
	5	多様な生き方を認める社会とは 一微笑と感謝の気持ちで一	千葉大学·都留文科大学等 講師 関口 久志さん

悩める女性のために

時

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。

- ◆個人の秘密は守ります。
- ◆相談は無料です。

毎週木曜日

(祝・休日にあたる場合は前日)

間 午前10時~午後3時

所 市役所1階市民相談室

人権庶務課男女平等推進係 問合せ

048-463-2697(直通)

話

後

はじめまして

「そよかぜ」 企画・編集委員です。

委員4人が、今年度新たに歩き はじめました。男女が平等な社会 づくりをめざし、市民の皆さまに 手に取っていただける情報紙をお 届けしていきたいと思っています。 意見交換を重ね、楽しく企画・編集 しています。



松村洋子 小林光江 町田明子 松山泰夫

いと思います。 身近な視点から男女共同参画に対する理解を深めた 高齢者とりわけ男性の皆さまの くチャレンジしていくことも大切かなと思います。 自分が楽しむためには 自分次第で変わる課題です!! 自分らしく年を重ねるのは難しい課題です。 受身(誰かの誘いを待つ)ではな 「声なき声」 でも、 を表現 (松山) 風

蝕

No.23 2009. 9月号