

# 特集

## 第2の人生の幕開け！ いきいきシニアに 認定します

仕事や子育てに汗を流した現役時代。「仕事を辞めたら」「子育てが一段落したら」と輝かしい老後を描いていたはずが、「何をして一日を過ごしたら良いか分からない」「何もせず家にと煙たがられる」など、第2の人生の過ごし方に困っている、心配している方はいませんか？

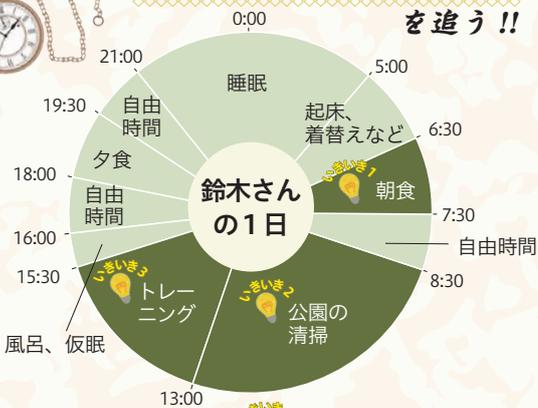
今回は、いきいきと第2の人生を過ごす方を「いきいきシニア」として広報とよはし編集部が勝手に認定。余生の過ごし方や健康の秘訣を伺い、表彰します。

問合せ：広報広聴課 (☎ 51・2165)





# “いきいき”の秘訣を追求!!



## バランス良い食事

みそ汁、卵、のりなど11品を自分で用意。体力づくりのために肉を食べるよう心掛けている。



## 仲間との会話

シルバー人材センターの会員や地域の人と楽しく話すことで、ストレスをためないようにしている。



## 運動で体力維持

毎日、腹筋、背筋などの運動をするようになってから、健康診断はいつも全項目、正常値!



# 目標を持って人生を走り続ける



退職後に鍛えた体が自慢 鈴木 正弘さん (72歳)

## フルマラソン完走への決意

腹筋40回、背筋50回...と真剣な目つきで筋力トレーニングに励む鈴木正弘さん。実は、7年前までスポーツをしたことがありませんでした。

鈴木さんは仕事をしていた頃、たばこを1日60本吸うヘビースモーカーでした。退職後、禁煙しようとして一念発起し成功したものの、やめた効果でご飯をおいしく感じ、食欲が増したことで体重が増加。それをきっかけに、鈴木さんの心に火が付きました。

「このままではいけないと、ランニングを始めました。みなとシティマラソンの5km部門に出場しましたが、結果は後ろから7番目くらいで完走がやっと。それでも目標は高く、ホノルルマラソンの完走に決めました。」

当初は、走る度に起こる筋肉痛が辛かったそう。しかし、日曜日に新川校区

の自宅から前芝校区まで往復25km走るとや、りすば豊橋での筋力トレーニングを日課にし、みなとシティマラソンや穂の国・豊橋ハーフマラソンのほか、国内のマラソン大会にも精力的に出場し続けた結果、念願のホノルルマラソンの完走を果たすことができました。



4年前のホノルルマラソンで42.195kmを完走しガッツポーズ

「今では、走ると体が軽くなって調子が良いです。雨の日や寒い日は、自分との戦いですが、マラソンで出会った仲間たちが一緒に大会に出ようと声を掛けてくれるので、練習も続けられますね。」



約70もの大会を走り切った完走証は鈴木さんの勲章

## 仕事を通じた交流と体力維持

鈴木さんの体力維持は、走ることだけではありません。退職後にシルバー人材センターに入会した鈴木さんは、向山大池や高師緑地などで週5回、清掃の仕事をしてい

ます。広大な園内を歩き回るだけでも体力づくりにつながると言います。「清掃は足腰を強くしてくれます。それに、会員や地域の方と話すこともできるので、仕事を楽しみの一つになっています。」

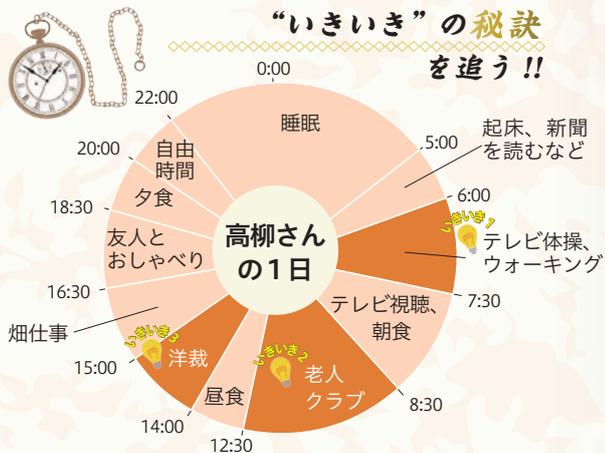


「シルバーさんのおかげできれい。」と言われるのがやがいがい

鍛え上げた屈強な体が自慢の鈴木さん。今後も、トライアスロンなどさまざまなことにチャレンジしていきたいと意気込んでいます。

「シルバー人材センターの会員の最高齢は、94歳なんです。まだまだ、人生の先輩に負けていけないですよ。年寄りも目標や希望を持たないとね!」





# 自分たちの力で 支え合って生きる



人と人をつなげる力が自慢  
高柳 致子さん (85 歳)

## 体力づくりが基本



朝倉川周辺で四季折々の自然を感じながら歩く。体が柔らかく、前屈もこの通り。

## 運転免許証は返納

運転免許証は、83歳の時に返納。老人クラブへは徒歩や自転車で移動している。



## 趣味を楽しむ



家庭科の教員だったことから、自分の服は自分で作るなど、趣味として洋裁を続けている。

## 高齢者が支え合う居場所づくり

笑い声と冗談が飛び交う老人クラブ「東田元町寿会」。毎月第3金曜日に行うクラブの定例会には、約60人の高齢者が集います。

「みなさんから元気をもらってるんです。」  
こう話すのは、会長の高柳さん。5年前に会長になり、会員が10人以上増えました。

「スーパードで会った時に話し掛けたりして仲間を集めています。」

年々、子どもの数が減り、校区の清掃活動など地域の活動の場に高齢者が占める割合が増えてきたと感じる高柳さんは、高齢者が支え合って生きていかなければならない時代だと痛感しています。そのため、会員一人ひとりの名前を覚えて積極的に声を掛けるようにしているほか、定例会では誕生日祝

いをするなど、いかにみんなが心地良い居場所となるかを日々、考えています。



誕生日を迎えた会員には、赤飯を贈ってみんなで祝う

## 「やった！ビンゴ！」

この日の催しは、ビンゴ大会と脳トレニング。内容や景品も、みんなに喜んでもらえるものを考えます。時には、会員が手作りの景品を持ち寄ることもあり、全員が協力して活動しています。

「笑いヨガをやったり、脳トレをやったり。ここへ来るとお馴染みの方がいて、笑顔で帰っていく。『元気になる。』と言ってもらえるのが励みになりますね。」



脳トレーニングは、言葉と手が合わず、いつも大笑い

## 健康を心掛けた運動と食事

老人クラブを続けていくためにも健康第一と考える高柳さんは、毎朝のテレビ体操とウォーキングを欠かしません。10年以上続けた結果、肩こりや腰痛知らずなのだ

か。また、一人暮らしだと適当に済ませてしまいがちな食事も、常備食を作るなど、多くの品目を食べる工夫を重ねています。

「間食はせず、昔の体型を維持しています。自分の足で動けることが、どれほど幸せでありたいことかと思えます。」



ジャムや梅酒、ピクルスなど豊富な常備食

自分自身の体調管理はもちろん、みんなを支え合う大切さを教えてくれた高柳さん。老人クラブという響きに抵抗のある人にも、人と関わることの大切さを強調します。

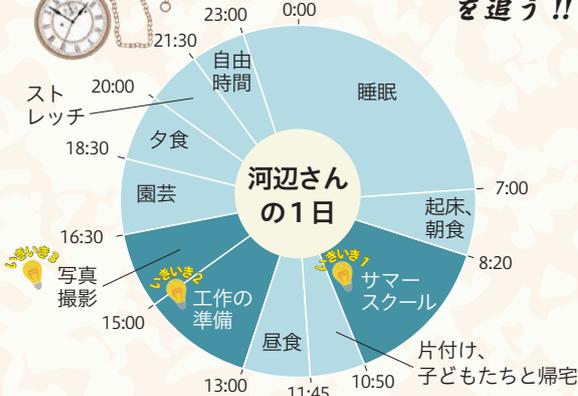
「老人クラブでなくてもいいんです。外出したり、講座に参加したりするだけでも、それぞれに合った第2の生き方を見つければ、いきいきと人生を楽しめますよ。」

居場所づくりを進めています!!





# “いきいき”の秘訣を追求!!



## 子どもたちの笑顔が私のエネルギー



子ども目線のアイデアが自慢  
河辺 雅義さん (71歳)



### 童心を忘れない

一緒になって楽しむことで、子どもにも楽しさが伝わり、心身共に元気になる。

### 面白さを追求

子どもの目線で、楽しさ、面白さを追求し、100個近くの作品を考え続けている。



### 記録に残す

家族旅行や、趣味の園芸で育てた植物などをカメラに収め、記録している。

### 子どもとの触れ合いが健康の源

「見て見て！飛んだよ！」

はしゃぐ子どもたちの手には、竹とんぼならぬ、紙とんぼ。河辺さんが教える身近なものでできる工作の一つです。

「子どもたちの輝く瞳を見ると、こちらまでエネルギーをもらえます。」

ここは、夏休み中に外国人児童たちに宿題を教える飯村小学校のサマースクール。10分の休憩中に、河辺さんが工作を教えています。この日の工作は、ストローと紙を使った紙とんぼ。あまりの簡単さと、紙とんぼが舞い上がる高さに子どもたちは夢中になって遊びます。「学校は楽しいところだと思っしてほしい」との思いから、河辺さんが始めたこの工作時間。毎日違うものが作れるとあって、子どもたちに大人気です。

「退職後に、いろいろと工作を考え始めました。子どもの『楽しい』『ワクワク』

を伸ばしたいんです。」



「すごい！さすが！」などの声掛けを大切にしている

### 在職時の技術や考えをいかした工作

フィルムやテープなどを分析する職場で働いていた頃は、「なぜ、この製品は性能がいいのか」など、「なぜ」を追求し続けるものづくりに努めました。仕事で得た技術や考え方をいかし、退職後は、視覚覚教育センター・地下資源館のサイエンス・ボランティアに応募。子ども向けに、ゴムや風、光の不思議など、楽しみながら科学を学べる「おもしろサイエンスの日」という工作イベントを担当しています。



風船輪くぐりは、子どもに人気の体験実験の一つ

「元々子どもが好きで、幼稚園の先生になることが夢でした。しかし、当時は父の夢を叶えるべく技術者の道を選びました。退職後に、昔の夢が叶ったようです。」  
バルーンアートも、河辺さんの得意分野。



子どもたちからもらったお礼の手紙は宝物

視覚覚教育センターで子ども向けに教えていましたが、いつしか「子どもや孫に作ってあげたい」という、子育て・孫育て世代の方が増えてきたり、近くのパン教室から「教えに来てほしい」と依頼されたりするなど、大人たちまでその魅力に取り憑かれていきます。また、飯村小学校には作ったバルーンアートを定期的に届けており、子どもたちから『風船おじさん』の名で親しまれています。

「子どもたちの笑顔は、なんとも言えません。これからも、子どもがどういうところでつまずき、喜ぶのか、子どもの目線で考え続け、一緒に楽しみながらドキドキワクワクを届けていきたいです。」