

ランチョンセミナー

熟年後の楽しみ方

司会 横山俊彦

司会の予定であった堂之本さんが急用のため、私が本日の司会を代行いたします。今日は皆さんにとって身近で、避けて通れない「熟年後の楽しみ方」を議題に、皆さんとご一緒に気楽に、かつ真剣にお話をし、考えてみたいと思います。

さて、人間の平均寿命 50 年は一昔、今では 80 年です。

このセミナーでは熟年後とは 60 歳以降を指します。50 代から 60 歳になっても余り気になりませんが、70 歳を迎えると、家族や友人、仲間が欠けたり、さまざまな事情で、60 代に比べてさすがに体力、気力の衰えを感じ、精神面も弱くなるようです。

このシルバーエイジの 60 から 80 歳の 20 年間に上手に楽しむにしても、健康、老後、お金、時間、家族、趣味、やりがい等々いろいろな条件、問題がのしかかって来ます。

これからの問題をうまく処理されて熟年後の人生を既に楽しんでおられる方。

目下その計画を着々と準備しておられる方。

その楽しみ方について大いに参考になるご意見をお持ちの方がいらしゃいます。これから御三方に、御一人 5 分程度のスピーチをして頂き、時間があればフロアからご意見を頂戴したいと思います。それではよろしくお願い致します。



これからの生き方

岩本禮次郎会員



実は、私はつい最近まであまり老後とか余生について深く考えたことがありませんでした。一日、一日せいいっぱい生きてきました。仕事、ゴルフ、ロータリー、家族、子供達とのかかわり方、すべて自然体というスタイルでやってまいりました。老いを意識したのは、今年の出来事からです。自分もよい年なんだと思い、家族からもそれとなくいたわられていることに気がつきました。しかし、いつも年を気にしているわけではありません。

少しぐらい寒くてもゴルフに誘われたらイエスと答えて楽しみにして行きます。美味しいものを食べに行こうと誘われたらイエスといます。もちろん、億劫なときもあります。そんなときはお断りして次の機会にお願いします。なるべく、このままで自然に年を重ね、かわいい爺さんになりたいです。健康であることは大切ですが、みんな、ひとつや二つの弱みはあるもの、あまり気にせず、少しは気にして付き合っていくことが大事だと思っています。

日本人の平均寿命八十一歳とすると、三万日あることになります。私はすでに二万七千五百日過ごしました。残りは二千五百日です。

赤ワインの入ったグラスを前にして、まだこれだけあるから、ゆっくり楽しもうと思うのか、これだけしかないと思うのかはその人の考え次第です。年をとっても、いつまでも、どこかで、人の役にたてる人生が送れたら、これ以上の喜びはないでしょう。

これからを悔いのない人生にするために次で行きます。

高井 浩会員

- * 三カク（義理カク・恥カク・礼儀カク）
- * 儀礼的で行きたくない行事には参加しません。
- * 自分の体調によっては役割を断ります。
- * 食べないバイキング料理は取らない、飲まない酒は断る。
- * 後継者に細かい事をあしろ、こうしろと言わないで自分がまずいことをやった事、失敗した経験はしっかり伝えて置く。
- * 好きな事、したい事を出来る時にやっておく。



熟年後の楽しみ方

倉本昭十四会員

仕事をリタイアすると、多くの自由な時間を持つことが出来るので、趣味を生かすのは熟年後の楽しみ方としては最適とされます。

夫婦で共通の趣味があるのは最適ではありますが、共通でなくても夫婦で10の趣味を持てばよいといわれています。趣味とは楽しんで自ら進んでやるものですから、人から押し付けられて渋々やるのは趣味とは言いません。若いころから老後のための趣味を準備することが必要かと思えます。今日から熟年を楽しむために早速趣味を作ろうと思っても急に趣味とは作れるものではない

でしょう。もちろんロータリーの会員は、経営者として定年退職とは関係なく、生涯仕事を貫く人が多いと思いますが、それはそれでその仕事を趣味として生かす考えでよいのではないのでしょうか。

でも熟年を楽しむためには一番大事なことがあります。なんといっても健康でしょう。お金や財産、仲間や友達、家族、時間、趣味がいくらあっても健康を害しては何の意味もありません。老後の健康はそれぞれ自分に合わせた健康法を考えておくべきでしょう。



司会の横山俊彦会員とスピーカーのお三方

悠々自適に過ごされている坂田有造会員の体験談紹介

これでセミナーを終わりますが、スピーカーの皆さん、フロアーからの皆さんの貴重はご意見、お話、情報を参考にして、人生の最終舞台を毎日楽しく過ごす、即ち「日々是好日」として生きてゆきたいと思えます。皆さん有り難うございました。