

みんなので支える



▲中野艶子さん（養寿苑）の百歳の御祝いのようす

長寿のよろこび

ますます進む高齢者社会を前に、わたしたちはどう対応していけばよいのでしょうか。お年寄りはもちろん、これから高齢期を迎えるわたしたち一人一人が、いかに老後に「生きがい」をもち、「健康」で安心して生活できるかを考えることです。九月十五日は「敬老の日」、またこの日から「老人保健福祉週間」が始まります。ここでは、この週間の強調テーマでもある「生きがい」づくりについて考えてみましょう。

「生きがい」づくり

わが国は現在、世界一の長寿国です。平均寿命は男性が七十六歳を超え、女性は八十三歳に届こうとしています。仮に六十五歳で定年退職したとしても、その後一〇年から二〇年の人生があるわけです。

老後を生きがいのあるものとするために、最近では、新たに仕事をもったり、趣味やスポーツに没頭したりするなど、積極的に活動するお年寄りが増えています。

「シニア（熟年者）ボランティア」という言葉をよく聞きます。「何か人の役に立ち

たい」と思っている人には、ボランティア活動がおすすめで、これまで培ってきた能力や技術を生かした活動や、体の不自由な人や一人暮らしのお年寄りに対する介護などがあります。こうした活動は、地域との連帯にもつながり、また、若い世代との交流にもなります。自分に合った老後の生きがいを見つけてはいかがでしょうか。

そこで、今回は、町内に住んでおられる「ボランティア」活動に力を注いだすてきなおじいちゃん、いつまでも「健康」でたくましいおばあちゃんを紹介しましょう。