

第三期 青春時代（66才からの取り組み状況）

門 林 賢

| NO | 項 目 | サイクル | 2010年 | 2011年 | 2012年 | 2013年 | 2014年 | 2015年 | 2016年 | 2017年 | 2018年 | 2019年 | 2020年 | 2021年 | 2022年 | 2023年 | 2024年 | 2025年 |
|----|----------------------|-------|--------------------------------|---------|-------|---------|-------|-------|---------|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | | 66才 | 67才 | 68才 | 69才 | 70才 | 71才 | 72才 | 73才 | 74才 | 75才 | 76才 | 77才 | 78才 | 79才 | 80才 | 81才 |
| - | S社 役員 6年半／顧問4年(経営改革) | | 完了 | | | | | | | | | | | | | | | |
| - | A社 顧問 4年(経営改革) | | 4月 | 完了(70才) | | | | | | | | | | | | | | |
| - | マラソン(92大会参加) 卒業 | | 1月:卒業(膝痛の為)【最終:石垣島フルマラソン1月24日】 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 森林ボランティア活動 | 月1回 | 2年間 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 民謡(教室) | 月2回 | 1月より | 終了(6年半) | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | コーラス(教室) | 月2回 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 太極拳(教室) | 月4回 | 2年間 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 社交ダンス(市の主催) | 月2回 | 4月 | 卒業 | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 骨盤体操(教室) | 月2回 | 5月 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 尺八受講(個人レッスン) | 月2回 | 受講 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | 尺八(民謡教室の伴奏) | 月2回 | | | | | | | 6月 | 終了(3年半) | | | | | | | | |
| 9 | 尺八演奏ボランティア活動 | 月2回 | | | | | | | 6月 | 終了(5年半) | | | | | | | | |
| 10 | 民謡(踊りの教室) | 月2回 | | | 終了 | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 年輪大学(高齢者対象) | 月2回 | | | 卒業 | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | ハイキングの会(会長) | 月1回 | 6月 | 解散 | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | ロードバイク | 非定期 | | | 5月 | 終了(3年半) | | | | | | | | | | | | |
| 14 | ノルディックウォーキング | 月2回 | | | 5月 | 終了(5年半) | | | | | | | | | | | | |
| 15 | 和太鼓 教室 | 月2回 | | | 7月 | 終了 | | | | | | | | | | | | |
| 16 | お灸・指圧教室／通信教育 | 月2回 | | | 9月 | 終了 | | | | | | | | | | | | |
| 17 | エッセイ友の会(NHK) | 年6回 | | | 7月 | 終了 | | | | | | | | | | | | |
| 18 | 野鳥の会(会員歴20年) | 非定期 | → | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | 近畿 山登りの会 | 月1回 | | | | | | | 終了(20年) | | | | | | | | | |
| 20 | ミニランポリン教室 | 月2回 | | | | | | | | | | 6月 | 終了 | | | | | |
| 21 | 写真クラブ(久保惣) | 月1-2回 | | | | | | | 4月 | 9月退部(6年半) | | | | | | | | |
| 22 | 金剛山 登山 | 月1-2回 | | | | | | | | | | | 5月 | | → | | | |
| 23 | 活動できる身体づくり | 毎日 | | | | | | | | | | 1月 | → | | | | | |
| 24 | ゴルフスクール | 月8回 | | | | | | | | | | 1月 | → | | | | | |
| 25 | 腰掛タップダンス(教室) | 月2回 | | | | | | | | | | 10月 | → | | | | | |
| 26 | しの笛(教室) | 月2回 | | | | | | | | | | 10月 | → | | | | | |
| 27 | シニア向スマホ支援ボランティア | 月1回 | | | | | | | | | | | | | | 6月 | → | |

『第三期青春時代の取り組みの考え方』

《フォルダー:自己紹介》

- (1). 2010年(66才)よりマラソンができなくなり、生き方・考え方の転換にチャレンジ
- (2). 取り組みの軸足 ⇒ ① 地域との関わりを持つ ② 多くの人達との出会いを楽しむ
- (3). 習得したこと ⇒ 何事も『継続は力なり』、『練習は嘘をつかない』を 実感 一所懸命取り組めば、目の前の霧が晴れ、視界が広がる
- (4). 収穫 ⇒ 多くの人達との出会いの楽しさ／潜在能力の掘り起しで人生の味わいを知る
- (5). 今後の人生 ⇒ 『不易流行』 ⇒ 継続と、新規チャレンジのバランス良い人生