

当コーナーでは健康づくり活動の一環として、日頃から健康の維持・増進に努めておられる方をシリーズでご紹介しています。

今月の健康さんは 細井忠雄さん(88歳/立川市)です



奥様とともに

## 1 80歳までいろいろなことに挑戦し、第2の人生を楽しむ。

65歳頃から、多摩地域の立ち寄り湯と周辺を散歩する「遊湯倶楽部」と、「多摩ハイクの会」(ハイキング)の世話役を務めました。計画立案から下見、当日の運営まで、充実した日々でした。ほかにも、ゴルフの「カワセミ会」や「東京野鳥観察会」などにも参加していました。80歳くらいまで、仲間に恵まれ楽しい人生を過ごしてきました。5年前に両親とも過ごした

自宅を処分し高齢者向け住宅に転居しました。断捨離には3年かかりました。多摩川に近く景色もよい、スーパーも近い。高齢者の住まいは便利さが一番重要ですね。2年前からは妻が介護施設に入り、一人暮らしとなりました。月3~4回は見舞いに行っています。

## 2 精神科医 和田秀樹氏の「80歳の壁」に感銘を受け、長寿への思いを新たに。

「高齢者の持っている知識、能力、身体を生かし、やってみようと思うものは試してみよう」ということがテーマ。感銘を受け繰り返し4回も読み、自分なりに内容を日常生活、行動、精神(心)、健康、その他に整理して知人や住民の方にも差し上げました。

80歳を超えての人生の教訓として、規則正しい生活、睡眠は8時間。通院・投薬はきちんと守る。晩酌は毎晩。「80歳を過ぎたら 我慢しない 好きなことをして気楽に生きる」「日々を楽しく暮らす したい事面白い事をやる」などを心がけています。

## 3 85歳から第3の人生。「人生100年時代」に向けての過ごし方。

近年は足腰の痛みもあり、仲間の体調やコロナ禍で集まることがなくなった。一人マイペースで楽しむことをしています。新しい趣味はスポーツ観戦。チケットはネットで購入、頭の体操にもなっています。

また自宅近くの多摩川河川敷の散歩や昭和記念公園、野川公園には野鳥観察などに出掛けています。これからは一人の楽しい時間をつくり、好きな事、やりたい事をし、イライラせず明るく笑顔で過ごします。

【訪問後記】 今、細井さんは第3のライフプラン「一人の時間を楽しみ健康寿命を延ばす」の真只中。留まることなく2時間あまり話してくださいました。ワープロで作られた資料もたくさん用意していただきました。【鶴若計子】

同市内に住み、奥様の入居先は我が家から歩いて5分ほど。「今度は一杯やりましょう」とお誘いを受けました。近郊での立ち寄り湯めぐりやハイキングなど伺いたい話題もたくさんあるので、ぜひ一緒にしたいと思います。【笠井 洋】

## 行事のご案内

### ◆みちくさ会

9月30日(土) 映画「キューポラのある街」の舞台 川口(埼玉県)

※予約不要です。JR 京浜東北線 川口駅改札 10:30 集合

11月11日(土) 文学の散歩道 市川・真間周辺(千葉県)

### ◆65歳・70歳節目懇談会

10月21日(土) 家電会館(湯島)

3月までに新たに65歳・70歳を迎えられた方にご案内いたします。

### ◆社会見学会 (首都圏支部共催) 10月24日(火)

三浦半島 城ヶ島・三崎港 (別紙ご参照ください)

### ◆関東6支部合同 女性会員懇談会 11月1日(水)

関係者には別途ご案内いたします。

### 【会員の動き】(6~7月)

転入 梶本一夫 多摩東地区(小平市) ← 寝屋川支部

清水正弘 多摩西地区(八王子市) ← 滋賀支部

転出 唐弓昇平 東京北地区(豊島区) → 西中国支部

