

# 定年後の生きがいを見つけ

木場 祥雄（一組）



人生八十年の時代、定年になってから約二十年どのように過ごすか、もう既に半分を経過し、今までを振り返るとともに残された人生を有意義に過ごすには・・・と考えてみたい。

中国（江蘇省南通市）で定年を迎え、奈良はハローワークで外国人就職紹介を四年間、週三日のパート勤め、その間、仏教のことを勉強してみたいと大学の通信講座、生駒市生涯学習アニメーター（市民活動リーダー）養成講座などを受講したりして、今まで会社と家の往復だけの生活だけで、地域社会のことはほとんど家内まかせ。今後、地域社会へどのような形で貢献できるかを考え、自治会のイベントなどに積極的に参加し、二〇〇一年からは民生・児童委員を引き受け、地域の中で困りごとの相談や支援を行うボランティア、地域住民からの社会福祉に関わる相談に応じ、一人暮らし、児童虐待などの予防活動などに取り組んで、三期九年間活動した。



まず、人様から相談受けるには、自分自身が健康で身体が不自由なく動けることが大切。まだまだ活動できたのであるが、人様に迷惑かけぬうちこのこと、二〇一〇年に退任した。

他方その間、生きがいのある地域づくりのために地域の仲間とNPO法人を立ち上げ、ボランティアを含む市民相互の交流の場つくりを行い、市民間のネットワークによる情報の共有化を図り、市民活動を支援するところによりまちづくりの活性化に寄与するということ、これまでの会社仲間中心の付き合いから離脱し、地域で新しく知り合った仲間と地域活動拠点を構築し、約七年いろいろ活動したが、会員の高齢化により活動に支障をきたすようになって、次世代への後継者育成がうまくできず、二〇二二年にNPO解散した。その後は、

個人ベースで一部事業を継続している。

生駒山上遊園地（大阪と奈良との県境にある六百四十二mの山）の花壇の草取り作業、地産地消で生駒市北部、高山農家の自然米を地域住民への斡旋紹介など二〇〇四年より続けている。

竹林寺（生駒市有里町）境内の清掃。奈良時代の僧行基菩薩の墓と伝えられる墓が境内にあり。行基菩薩は多くの社会福祉事業に関わり、奈良の大仏さんの造立にも携ったと言われている。二〇〇一年より毎月一日、十日、二十日の三回午前中、境内の清掃作業を奉仕している。

竹林寺については「行基・忍性のお墓があるお寺『竹林寺』@生駒」（奈良の寺社ガイド）（<http://small-life.com/archives/11/09/2621.php>）と詳しく見ることができる。

これから上記事業をあと二～三年継続してやれるか？孫の保育所、週二～三回の迎え、ウォーキングなどして、ボケ防止、健康維持に努めたいと思っている。

昨年の秋には八期会南紀ツアー二泊三日の旅行企画を担当し、高野山、熊野古道、熊野那智大社、伊勢神宮など観光し、参加者に楽しんでもらった。また、今年の秋に八期会有志による奈良地方の企画依頼を受け、準備に取り掛かっている。元気で旅行に参加できるよう精進したいと思っている今日この頃である。

## 「ボケずに長生きしなはれや」

古希を迎え、ボケずに長生きすることが願望である。核家族化が進み、わが家も息子らは家の離れも空いているのに住みながら。国の方は在宅介護を進めようとしているが、老々介護になってお互いに身体への負担が大きくなっていくことが懸念される。

日本は長寿国といわれ、男性平均寿命七十九・六歳、女性八十六・四歳となってきたているが「健康寿命」はというと、健康で支障なく日常の生活を送ることができ期間、またはその指標総称をいう。男性は七十・四歳、女性は七十三・六歳となっている。男女格差は少なくなってきたというようである。

自力で身辺のことができ、好きなものを食べたり、時には散歩、遊び、友達と会ったりすることができるといことが、ほとんどの長生きであるが日々暮らしている今





曰この頃である。

松下幸之助さんの詩言葉に「ポケずに長生きしなはれや」作者不詳として掲載されていた。なかなか実行することはたやすいことではないが、戒めとして心がけたい。

### 《ポケずに長生きしなはれや》

- |   |  |   |   |   |   |   |  |  |  |
|---|--|---|---|---|---|---|--|--|--|
| ① 年をとったら<br>憎まれ口に<br>人のかげぐち<br>他人のことは<br>聞かれりゃ<br>知っていることも<br>いつでも阿呆で | ② 勝ったらあかん<br>いずれお世話に<br>若いもんには<br>一歩さがって<br>円満にいく<br>いつも感謝<br>どんな時でも | ③ お金の欲を<br>なんぼゼニカネ<br>死んだら<br>あの人は<br>そない人から<br>生きているうちに<br>山ほど徳を | ④ というのは<br>ほんまにゼニを<br>死ぬまでしっかりと持ってなはれ<br>人にはケチと<br>お金があるから<br>みんなベンチャラ<br>内緒やけど | ⑤ 昔のことは<br>自慢ばなしは<br>わしらの時代は<br>なんぼ頑張り<br>身体がいうこと<br>あんたはえらい<br>そんな気持ちで | ⑥ わが子に孫に<br>どなたからも<br>ええ年寄りに<br>ぼけたらあかん<br>頭の洗濯<br>何か一つの<br>せいぜい長生き | でしゃばらず<br>なきことに<br>ぐち言わす<br>ほめなはれ<br>教えてあげても<br>知らんぷり<br>いるこっちゃ | 負けなはれ<br>なる身なら<br>花もたせ<br>ゆるるのが<br>コツですわ<br>忘れずに<br>へえおおきに | みな忘れ<br>しなはんな<br>もう過ぎた<br>カんでも<br>ききまへん<br>わしやあかん<br>おりなはれ | 世間さま<br>慕われる<br>なりなはれ<br>そのために<br>生きがい<br>趣味もって<br>しなはれや |
|---|--|---|---|---|---|---|--|--|--|

(作者 不詳)

## 八期通信アーカイブス

2009年 第15号  
岩元 膏明 (3組)



「タカサゴ」というと台湾の高砂族も連想しますが、その通りで、台湾の山地に広く野生するユリで、学名は「*Lilium formosanum* Wallace」。大正時代に観賞用として導入されたものが、強い繁殖力で各地に野生化した帰化植物だという。通常のユリは他家受粉をし、花が咲くまで数年かかるが、この花は自家受粉をし、花が終わると一輪につき一本、長さ十センチほどの細長いサヤが出来る。サヤの中は、六列に別れていて、一列につき百個以上の種子がぎっしりと詰まっている。晩秋になると、サヤがはじけて種子が放出され、風に乗って運ばれて行く。その一つ側が我が家の庭に活着したものとと思われる。

タカサゴユリは、葉が長細く先が尖っているので「細葉ユリ」とも云われる。テッポウユリとは近縁種で、自然交配した新テッポウユリも出来ている。タカサゴユリは、花の外側に海老茶色のストライプが入るが、白い種類もあるとのこと。我が家の花は、ストライプは入っておらず、テッポウユリに似ている。西日本を中心に広く野生化していたようであるが、種子が風に乗って東上してきたものと思われ、近年横浜の我が家の近隣の道端や空地、庭等に咲いているタカサゴユリを見かけることが多くなった。繁殖力が強く、軽いので風に飛ばされない窪みや、隙間に入り込んで活着している。秋に出来る種子を前庭、裏庭、通路等に蒔いておいたところ、新芽がいっぱい出て来て、毎年花を咲かせている。高さ三十センチで咲くものや、1.5メートルくらい高くなるものなど様々であるが、清楚な美しさにひかれ、百合屋敷と自称して楽しんでいる。

## 八期通信アーカイブス

2008年 第14号  
渡辺 義照 (5組)



昭和30年4月、玉龍高校に入学し、先輩の勧めでバスケット部に所属。以降、土、日曜もなく、明けてん、暮れてん、バスケの練習漬けでした。当時、部員は3年の萩原、松崎、2年の日高、神宮寺、町田、大西の各先輩と1年が松本(マット)徳永(トッケン)浜田、草野(後の俳優、途中退部)渡辺で、監督は谷崎先生でした。体育館で練習するのは県内では少なく、我々は恵まれた環境下で練習に励む事が出来ました。

5月、6月に玉龍高校体育館に於いて県大会が開催され、両大会とも準決勝で志布志高に惜敗し「ハガイカ」思いをしたものでした。それから玉龍高校黄金時代の到来!

10月末、川内市の川内祭りでバスケの大会が開催され、我が玉龍も1、2年の新人チームで出場する事になりました。初戦から順調に勝ち進み、決勝戦で強豪川内高と対戦し、接戦の末初優勝。部員一同、大いに盛り上がったものでした。感無量!

この事が原動力となり、後々、県の各大会を制覇することになったのでした。昭和31年4月、有望新人も入部。一段と戦力アップ。5月、6月の県大会に優勝し、九州、全国、両大会に初出場する事になりました。

全国大会は、鳥取県で開催され、群馬県前橋工と対戦。惜しくも敗退しましたが、他県との試合は、弱点を強化する等の後日の練習に生かされました。昭和32年の5月、6月も二年連続で県大会制覇。この年は女子部も同時優勝し、九州、全国大会(東京)アベック出場の快挙を成し得ました。結果は、男女とも一回戦惜敗でした。