

洋友会に参加して「人生を楽しむスタートの年に」

転勤13回、単身赴任11年、名古屋からスタートした三洋電機(株)の定年退職日を僅か8か月残した2009年3月末に勤務地東京で早期退職し、翌月から(株)エルモ社へ入社して3年間勤務し、その後関連会社の(株)SOAソリューションズで4年間勤務して2016年2月末退職の66歳3か月で会社人生を終えました。

終の住みかとして千葉県柏市で自宅を購入し約10年間住んでいましたが、前々より「もっと穏やかでゆったりとした生活をしたい」と考え、思い切って2016年3月初めに香川県さぬき市志度(高松市の隣)に移住致しました。移住した狙いは家庭菜園ができるスペースがあって快適な居住空間、そして購入希望価格以内の物件が運よくネット情報で見つかった点、1990年6月から7年間香川県高松市で生活した時(単身赴任含め)に、海、山がすぐ近く静かで落ち着いた住みやすい町であった点、私の故郷は愛媛県で隣の県という馴染みがありましたし、子供3人は東京・大阪に住んでいるので高松市周辺は行き来の点で交通の便が良かった点でした。早いもので移住後2年4か月となりました。移住してすぐは以前の勤務先営業所(鳴門市)で営業支援を週1~2日程度していましたが距離的な問題、営業体面の問題より5か月間で辞めさせていただきました。完全に仕事から離れてからの日常生活を紹介させていただきます。



縁があり66歳で四国洋友会に加入させていただき、月1回のハイキング倶楽部、年2~3回の中登山、週1回のグランドゴルフ及び随時大会に参加しています。市主催の月1回の男の料理教室、月2回の長尾絵画倶楽部(今年の4月加入)にも参加をしています。この5月からは30年ぶりにゴルフのレッスンを始め7月にはラウンドデビューしたいと練習に励んでいます。次いで6月からは新設の月2回の洋友会彫刻倶楽部で仏像づくりを挑戦しています。

朝の1時間~1時間半は近くの「マクドナルド」でコーヒーと日経新聞とiPadを片手に35年間続けている趣味の一種ともいえる株式投資・他の情報収集とその対応が欠かせない日課となっています。

健康面では週4日~5日はスポーツジムへ通い2時間弱のストレッチと筋力トレーニングを行い、その後のサウナ・大浴場入浴が至福の楽しみです。趣味と実益を兼ねては、時間があれば前述の株



式市場確認と売買、自宅内に20坪弱の菜園を作り家庭菜園（基本的には種から育苗します）に励んでいます。日曜大工での洗濯物干し場等（添付写真）の造作、自宅の庭の剪定やその他補修関係は殆ど自分でやります。最近では骨董品収集物と近辺は庵治石の生産地でもありますので石の彫刻品収集を始めました。

夜の楽しみは家内の影響があり3年前から韓流ドラマにはまっており、ここ2年間は1日6番組、放送時間6時間弱程度の韓流ドラマを日中録画しておいて、2倍速の再生で約3時間かけて視聴することです。韓国ドラマは筋書きがよく似ているのですが、韓国俳優は演技もうまく、美男・美女がファッションをうまく着こなします。それがまた病みつきになります。さらに

夜の活動として近くの体育館で行われている週2回の卓球クラブへの参加も実現してみたいと思っていますが時間的な面で現在熟慮中です。

今まで地域社会の付き合いは殆どやっていませんでしたが、今年4月から当番制の班長と自治会出納長となりましたので、これを機会に地域活動にも参加してゆきたいと思っています。

夫婦関係では60歳から年2回の海外旅行に参加する計画を立て、今日まで実行してきました。ちなみに



今年は1月にインド（ニューデリー・アグラ・ジャイプール）を訪れ、この6月末にはシンガポール・香港・マカオを訪れる予定です。地域柄機会が少ないのですがコンサート・観劇にも随時出かけます。ここ一年では郷ひろみ、井上陽水、加藤登紀子、五木ひろしコンサート、吉本新喜劇等に行ってきました。スポーツジムも行動は別ですが一緒に通っています。

今年年頭より5年運用日記を書店で購入し日記を開始しました。その年頭目標は「人生を楽しむ」とし、個別目標は①水彩画の開始 ②骨董品・石の彫刻品の収集と鑑賞 ③料理の実践 ④45年ぶりの卓球部同窓会（高校）の開催と設定しました。中間時の進捗状況は、「料理の実践」が未達成です。料理教室には1年間強通っていますが、実際に自宅で料理したのは1回きりなので、本年中には数回実現し継続的なものしたいと思います。

実体験として強調したいのは定期健康診断の受診（胃カメラは重要）で早期発見、早期治療です。私自身も生まれてこの方入院などしたことがなく、健康には至って自信を持っていたのですが、一昨年12月の人間ドックで胃の僅かな異常が発見されました。過去の年1回の健康診断でも「近くの内科医で胃部検査を受けてください」という指摘を数年受けても無視してきました。昨年2月に近くの内科医でピロリ菌除去の為、胃カメラ検査をしたところ怪しきポリープがあることがわかり、香川医大病院を紹介され2回の胃カメラ検査の結果、怪しきは治療したほうがベターとの所見で、昨年7月胃部内視鏡手術を受け、結果的には悪性がん細胞であったことが判明しました。運よく初

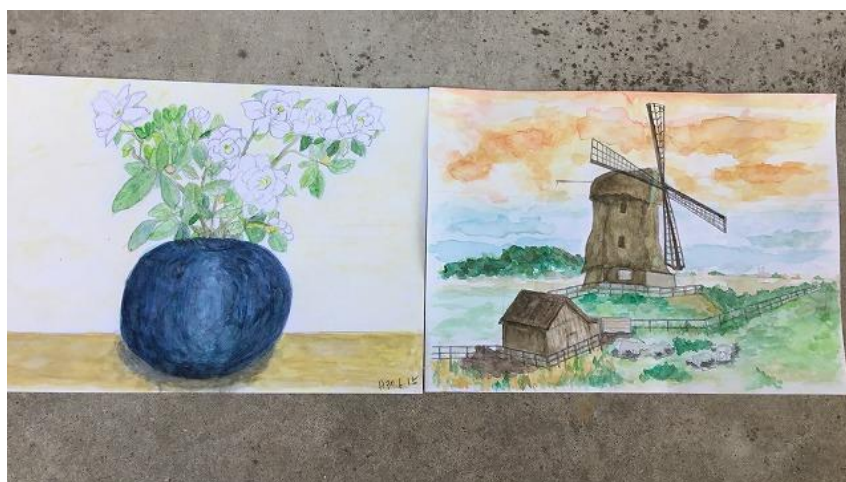
期段階でしたので6日間の入院で細胞を完全に除去できました。

また、筋力は歳をとっても鍛えることができるという新発見です。60歳頃にできなかった懸垂が現在6回(目標10回)ほど出来るようになりました。筋力を今からでも遅くないので鍛えましょう。先日のNHK番組「人体プロローグ筋肉と腸」では筋肉は脳に指令するし、認知症の予防にもなるとの報道がありました。

最後に洋友会に参加して、皆様の生き方、活動を参考にさせていただきました。会社中心の生活で、無趣味に近い状態であった私を「人生を楽しむ」という行動パターンに転機できたこと深く感謝しています。会員の皆様有難うございました。

今後とも皆様のご指導、ご鞭撻と健康を祈念いたしまして筆を終わらせていただきます。

参考までに、骨董品・石の彫刻品収集状況と家庭菜園等の状況を添付いたします。水彩画は入会2回目の作品で恥ずかしいのですが、これから回を重ねるたびに上達するだろうという思いで添付いたしました。



絵画教室での作品