

2018年11月7日 投稿

香川ブロック 道永 新一

## 喜寿まで生きて (雑感)

2001・10・20付で定年退職して17年、喜寿を迎えました。実感は湧きませんがどうにか一人生活にも慣れてきましたが、必至で生きているような気がします。今回、投稿の機会をいただきましたので、この機会に定年後の自分を振り返って、現在の行動パターンを書き綴ってみたいと思います。そして今後の生き様を想定する機会とさせていただきたいと思います。



平成30年度洋友会四国地区総会

### ① 綾上町の棚田で草刈作業 (月二回)・・・始めて16年

2002年4月に「日本の原風景《棚田》を保全するため、休耕地の復元や無農薬野菜作りをしよう！」との県の誘いがあり、洋友会メンバー五人で「綾上町棚田ビレッジ会」に入会しました。当初は40人近くの会員でしたが、16年経った今では7人になってしまいました。それでも細々と活動を続けています。現在の主な活動内容は耕作放棄地の草刈と根菜類の栽培です。傾斜面の草刈は足の置き場確保が難しく大変な重労働です、年々しんどくなって来ました。



棚田での草刈り作業

## ② テニスゲームを楽しんでいます (週二回)・・・始めて16年

2002年5月から健康維持・体力向上のつもりでテニス教室に通い始めました。初めの頃は筋肉痛に耐えながらでしたが、なんとかゲームができる様になりました。2008年11月より「生島クラブ」に入会して、週三回ほどゲームを楽しんでいました。しかし最近はしんどくなって来つつあり週二回ほどになっています。

## ③ 仏像彫刻 (随時)・・・始めて15年

2003年4月からNHK文化センターの「仏像彫刻入門講座」(月二回)を受講し始め、2004年4月～2005年9月までの一年半は休講して自主トレ、2015年3月に講師が退任するまで教室通いをしました。その後も自主トレで彫刻を続けております。

やる気と根気の要る趣味です。「しかし、暇なときに手元に彫刻刀と材料があればいつでも出来る趣味です。」

今年の6月からは、洋友会のブロック長の誘いで会員5名を対象に講師を務めさせていただく事となりました。大変光栄なことでうれしく思っています。



作品の一部紹介

#### ④ レクレーション農園で野菜作り (随時)・・・始めて10年



長いも (自然薯)



へちま

2008年4月より、自宅から約2キロ離れたところにレク農園が出来たので、早速申し込みました。4m×15mの60㎡で約14畝をほぼ遊ばせることなく何かしら栽培しています。無農薬栽培なので虫食いだらけですが季節のものをいただいています。収穫物の半分くらいは、息子宅やお隣に配っています。遊び心で(他の人は作らない)長いも(自然薯)とへちまを作っています。へちまは食器洗い・浴槽洗い・浴室洗い・足裏洗い・洗面所洗いなどに使っていますがそれ以外の使い道がないかと思案中です。

#### ⑤ 里山ハイキング (月一回)・・・定年前より始めて約25年

もともと毎月1日に商売の神様を祀っている八栗寺(四国88番札所)にハイキングでお参りをすることになっていたのですが、変化を求めて2015年より高松市近郊の里山を廻る事になりました。洋友会の同好会としてメンバー8人で継続実施中です。

ただし、私本人は皆さんの健脚についていけなくなり遅れて、行ける所まで行くことにしています。



里山歩きのメンバーと

## ⑥ グランドゴルフを始めました (週一回) . . . . 始めて5年

2013年4月八栗寺参詣ハイキングのメンバー4人(リーダー菊池 幸さん)でスタート当初スポーツ施設用地で有料で始めたが、市の芝生公園使用許可を得て無料で出来るようになりました。洋友会の同好会として毎週水曜日に(5人で)楽しんでいます。8ホールがIラウンドで、試合になるとIIIラウンド合計(パー72)で技を競います。ゲートボールとは異なり個人対抗の競技なので、メンバー間のトラブルもなく楽しく散歩しているという感覚です。年齢を重ねても出来るスポーツです。お勧めです!!

市や県などの後援で年に10回ほど大会があります。時には参加しています。

その参加人員の多さにビックリです(500~700人)

## ⑦ 早朝散歩(冬場は夕方)とラジオ体操(毎日) . . . . 退職後17年

天候に左右されたり、時にはサボったりしますが、毎日続けるよう頑張っています。散歩の距離は2km少々なので、万歩計の合格点はもらえません。が、しかしながらその後の畑仕事・グランドゴルフ・テニス・棚田の草刈・庭仕事などをした後は万歩計に「**バ  
ンザイ!**」マークが出ます。先般頂いた「万歩計」を、一日の終わりに見るのが楽しみになっています。

## ⑧ その他の外出行動(週間の空白日) . . . . 5~6年前から定着

食材などの買い物・病院・床屋・給油等々、外出しなければならないことは週間の空白日の午前中または前述の①~⑥の外出日の帰りに済ませるようにしています。

## ⑨ 午後はぐーたら生活です(ほぼ毎日) . . . . 7~8年

②~⑧でやっていることは大概午前中に終わるので、午後はのんびりとテレビ・昼寝・家事庭弄り・仏像彫刻などで、だらだらと過ごしています。

以上、現在の私生活のすべてを羅列させていただきましたが・・・・・・・・

年を重ねるごとに体力の減退をひしひしと感ずるようになってきました。

テニスやゴルフに変わったり・棚田の草刈作業や里山ハイキングが出来なくなるような気がします。

当面は現状の生活スタイルを維持するように努めていきたいと思っています。