

「退屈しない毎日」について

(定年退職後のスケジュール管理)

洋友会四国地区 高知会員

楠瀬 義和

1. はじめに (現在の住まいについて)



私は現在、高知市の東の端、高知市介良(けら)という所に住んでいます。本籍地は、高知県西部の佐川町で、「司牡丹」という酒蔵と、植物博士の「牧野富太郎」の出身地として有名な所です。

現在の場所に住み始めた動機は、三洋電機高知合同社屋に近く、徒歩3分で通勤可というだけの理由でした。住みだしてみると、スーパーと病院は近くに沢山有るし、歩いて行ける範囲に、五台山を始め手頃な散歩コースが色々有り、結構気に入って住

んでいます。只、残念な事は、住み始めた動機となる会社が無くなってしまい、今は上記写真の様な「GU」という、オジさんには縁の無い店に代わってしまいました。洋友会四国の皆様にも、この残念な姿をご確認戴きたく、記載させて頂きました。

2. 退屈しない「スケジュール管理」について

早いもので、三洋電機を定年退職し、6年余り過ぎました。定年退職の時、決めたことは、有り余る時間を有効に使う為、「退屈しない日々を過ごそう!」ということでした。

その為、現役時代に使っていた手帳を今でも使い続け、日々のスケジュール管理に活用しています。携帯電話もスケジュール管理に使用していますが、やはり手帳の方が、使い勝手、一覧性、情報量の点で優れているし、何より手書きの方が、脳の活性化に繋がると思い使っています。



と申しましても、中身は主に下記の3項目のスケジュールが殆どです。写真の様に、スケジュールは、分かり易く色分けしてあり、(黄色=仕事、グリーン=ゴルフ、オレンジ=佐川町行き)としています。

これなら、「将来自分が認知症になった時でも、有る程度理解できるのではないか？」と自画自賛して、退職後も継続して記載しております。

それでは、その3項目の内容をご紹介します。

3. スケジュール内容①「仕事」



ご縁が有りまして、現在、左の写真の、高速道路高知料金所で勤務させていただいています。定年退職後、失業保険の期間中はゆっくり英気を蓄えていましたが、やはり、「何か社会との接点を持っていないと、このままでは、ズルズルとボケてしまうのではないか？」との危機感を覚え、再就職の道を選びました。仕事といっても、1週間に1日か2日程度の小遣い稼ぎで、現役の時の様に数字に追いかける事も無く、ノンビリとやっています。只、仕事をしている事で、職場の仲間達、お客様等色々な方達との接点と、新しい刺激が出来、日々新たな気持ちで迎える事が出来てい

ます。

4. スケジュール内容②「ゴルフ」

ゴルフ歴は、30数年になりますが、現役時代は接待ゴルフばかりで、練習もせず、当然スコアも悪い為、スコアアップ等気にした事も無い状態でした。

定年退職を機会に、考えた事は、「会社という組織の中にいた時は、その組織の関連で人間関係はいやでも作られていきますが、組織を離れると、自分の周りの小さな人間関係だけになってしまう」という事でした。

又、健康管理の為、運動が必要なことは分かっていたのですが、元来無精者の私にとって、「何か楽しい事が無ければ、長続きしない」と考えました。

そこで、三洋OBの方々との接点強化と、自分自身への運動不足解消を図るため、洋友会に加入させて戴き、ゴルフクラブに参加させて戴きました。加入してみると、四国は勿論、高知には素晴らしいゴルフ仲間の方達が、沢山いらっしゃった為、すっかりハマってしまい、今では年間40数回ラウンドする様になりました。ラウンド数は多くなりましたが、腕前の方はこれに比例せず、ゴルフの難しさを痛感させられる日々が続いております。



只、時間とお金を掛けてゴルフをしていますので、その内容を、少しでも上達させなければもったいないと考え、2009年5月の洋友会加入時から、スコア、パット数をPCに入力し後で検証、又最近では、コース毎のショット内容も記録しており、記録だらけになってしまっていますが、そのせいか、少しずつではありますが、スコアの向上は見られる様になって来ました。

5. スケジュール内容③「親の介護」と「農業」



私には、90歳前後の高齢となる、実の母親と、義理の母親が、佐川町に住んでいまして、週のうち、2～3日は、両方の親に気をつける為、帰る様にしています。

まだ今の所、自分の事は自分で出来ており、二人とも田舎を離れる意思が無い事も有り、私とは離れた所に住んでいますが、年齢と共に病院通いが増えて来、その上に、認知症が進んできている為、家内と二人、通い続けております。

又、親元に有る田畑で、実の母親が細々と野菜を作り続けていますが、私も、帰った時には野菜作りのまねごともししています。それでも、作る楽しさに加え、収穫する喜びは有りますが、今の所、他のスケジュールが忙しく、時々手伝いをする程度で、土との触れ合いは今後の課題となりそうです。

6. 今後の取り組みについて

以上の様に、当初は、3項目のスケジュールを1/3ずつ均等にこなす様に計画していましたが、段々年を重ねるごとに、スケジュール内容③に費やす時間が増えてきて、①が減ってくる傾向にあります。今後は、上記スケジュール管理に加え、自分自身の「健康管理」に対しても、取り組んでいく必要が有ると痛感しています。

又、常に好奇心を持ち続け、脳を活性化させて、充実した日々を過ごす事が出来る様に、したいと思っています。

7. 最後に

私は、良き先輩に恵まれ、「洋友会」を勧められました。まだ入会されていないOBの方々にも、コミュニケーションの場としての「洋友会」をPRしていきたいと考えております。