

セカンドライフ研究会をめぐって

いつもの座談会開かれる

今までに各同期会の枠を越えて「いつもの住まい研究会」「これからの住まい方研究会」「セカンドライフ研究会」が実施された。現在開催中の「セカンドライフ研究会」も好評である。研究会に参加された方にも好評である。研究会に参加された方にも好評である。研究会に参加された方にも好評である。

【今まで研究会に参加した感想】
A 今までも参考になったが、当初聞いた時と今では環境も年齢も変わる。良いテーマは繰り返し行ってみよう。
B 特に良かったのは、みなさんの家族の体験を聞くことができたことだ。
C 今までは人ごみの中で聞いていたが、配偶者が病気になった時は、結局自分ができることが重要だと感じた。
D じわじわのじわをきき取るようになったのは、研究会が起爆剤になったことだ。

E まだ数回の参加だが、グループトークでこんなような話を聞けるのが良いし、これからはそれが一番大事と思っている。
【研究会に興味を感じたこと】

※ 高齢者向け住宅や施設
C 配偶者の面倒をみて、自分の場合はどう考えるようになった。自分の子供に負担をかけたくないので、施設のことも考えたい。
D その場合の費用に大きな関心がある。以前、研究会でも出たようだが、あらためて聞いてみたい。
F できるだけ施設に入らず、在宅で過ごしたいのが、多くの会員の願いだ。施設に入るのは、末期5年とするのが良いだろう。

※ 健康
B 家に居られたためには、運動を継続する必要がある。脳も活性化、認知症の予防にもなる。良い生活習慣を身につける事が重要だ。



【テーマ以外のこと】
研究会のグループトークではテーマ以外のことも話題になり、交流を深める。
※ 夫婦の関係
A 夫婦は一心同体で一緒に行動するのが自然だ。かみさんはいってくれるだけで良い。
G とは言っても、イライラする場面がある。
※ ありがとう
B 配偶者が「コロナのせいかイライラする」とがある。お互いの歩み寄りが必要だと思う。
H 義理の父親が施設に入って「ありがとう」と言いつつ、もてついた。
C 配偶者が亡くなった時は施設の世話になったが、その時撮ってもらった写真は「ニコニコ顔だった」。

「ありがとう」の言葉とお世話する人も嬉しくなり、その反射ではないか。
【研究会事務局から】
10年前に研究会は山本初代会長の発案で始まった。セカンドライフ(SL)への備えとしての住まいなどを、更にSLをいかに生きるかをテーマに、皆で語り、自分のSLをデザインする会です。



【会員のひろば】

《一日も早い収束へ》

新型コロナウイルスの感染拡大で生活が一変しました。長く生きていくと良くも悪くも色々な事が起るんだなあと改めて感じています。

新型コロナが発生して行政より注意事項が発信されましたが、始めの頃は戸惑い、テレビのニュースに踊らされ、「志村けんさん」「岡江久美子さん」等有名人がコロナによる逝去の報にビックリ、怖さを実感しました。どんなに注意しても見えないウイルスに怯えての生活、不用の外出や趣味の集まりも一時中止となりました。今までの普通の生活でさえ年を重ねる毎に体の調子を整えるのに苦労していましたので、これから先が不安でした。でもフクチンが段々開発され、高齢者優先に注射を受けられたのは有難いことでした。

旭丘地区では高齢者相談センターの方が数ヶ月に1回高齢者世帯を見廻り声かけをして下さいます。外

出を控えていて運動不足気味のこと

(フレイル状態)を相談したら、介護保険を受けていなくても練馬区特例で介護保険並のサービスが受けられるとのこと。家の近くに最近開所

した軽い運動のできるジムを紹介されて、早速手続きし許可され、夫と共に週2回送迎付で通い始めました。体調も少しずつ快復しつつあります。ひとみ会の活動はラインを使って時々お便りを頂き、皆さんが各々工夫してコロナの中の生活を連絡しあって自分の励みにしています。

10月1日色々出されていた宣言が一斉に解除に向い、外出が自由に出来るようになりました。飲酒飲食もある程度自由になりましたが、今の我慢のタガの輪が外れないように自分達の為に自重しましょう。

国のリーダーも変わりました。1日も早く明るい話し声が聞こえる日がくることを祈るばかりです。

ひとみ会 鶴飼成子

《朝の日課》

2016年に「ふたば会」の活動を始めて以来、毎年新しいことにチャレンジしようと思い、2017年から参加したのが、「関公園トリム体操会」への入会でした。

この会は1979年から武蔵関公園で活動しており、会員は最高350名にもなった時代もあります。現在は約160名となっています。雨以外は3日も休みなしの体操会で、日本のラジオ体操3種類、中国広播体操、中国三大国民体操の一つである「練功十八法」の前段、トリム体操、24式簡化太極拳を楽しんでいきます。中国のラジオ体操である広播体操は、5番・6番・8番から、週・曜日により毎日1種類を行います。広播体操は2019年に一

丁業界で働く人向けの9番が発表されるなど、今なお進化中です。なお体操終了後は、各自で太極拳・八段錦・歌・一周1200メートルの

ウォーキングなどを楽しみます。

また自宅のある関町から歩いて20分以内に武蔵野中央公園や善福寺公園があるため、時々はこちらの体操会にも参加しています。特に「善福寺体操クラブ」は、1974年から号令のみで30分かけて、68種類の「デンマーク体操」を行っているユニークな団体です。

昨年コロナで2か月公園の使用ができなかった際も、畑仲間や体操会の仲間と話すことができたことで、ストレスを貯めずに生活でき幸いでした。老後の若さを保つ秘訣は、毎日太陽の光を浴びて気の合う相手と話し、適度な運動を続けることだと思います。ぜひ皆さんも習慣にしてみたいかがでしょうか？



仲間と剣の練習も

ふたば会
奥川剛史