

シニアのための情報誌

NEXT Life

素敵に歳を重ねるために

- コロナとどう付き合うのか
- 不安の中で心豊かに暮らすために
- 大切な人に気持ちを伝えておこう

2022年 新年号

新型コロナウイルスから始まった感染症の拡大が、「デルタ株」「オミクロン株」と次第に形を変えています。まずは変異株というのがどういうものなのかを、きちんと理解しておきましょう。



● 新型コロナウイルスって何？

「新型コロナウイルス」とは、発熱や上気道炎を引き起こすウイルスですが、実は今回世界的な問題になる以前から存在していたものだったのです。

過去に流行した「サーズ」や「マーズ」もこの種のウイルスに含まれますが、これまでのタイプのコロナウイルスは、その表面を覆う皮膜が非常に弱く、石鹸で洗っただけでも壊れるため、皮膜が壊れたウイルスは、それ自体が生きていても感染力は無くなってしまうというのがコロナウイルスの特徴だったのです。

しかし、今回大流行しているコロナウイルスは皮膜が壊れにくく、人から人へ感染していくという特徴を持つ新しいタイプのもので、これまで誰もかかったことが無く、免疫がないことから「新型コロナウイルス」と呼ばれるのです。

● デルタに続きオミクロンに変異。そもそも変異株って一体何なの？

ウイルスというものは、遺伝子情報のコピーを繰り返しながら増殖するのですが、中にはミスによって遺伝情報が違うウイルスが生まれることがあります。それを「変異株」と呼ぶのですが、この変異自体はごく普通のことです。ほとんどの変異はウイルス自体の特性を変えるものではありません。

今回の新型コロナウイルスには、表面に「スパイクタンパク質」と呼ばれる、人の細胞への侵入に使われるトゲがあるため、そのトゲの一部が変化することで、感染性や重篤度合いが増したり、ワクチンの効果を弱めたりするなどの変化を起こしているのが「デルタ株」や「オミクロン株」の変異株というものです。

● 市中感染とは？

市中感染とは「経路がたどれない感染」が国内で起きたことを意味します。

日本で、初めてオミクロン株が検疫で見つかったのは十一月末でしたが、これまでも変異ウイルスは海外から入ってきており、いずれも検疫で見つかったから3週間から1か月ほどで市中感染が起きています。

そのため、今後は国内で感染拡大をどれだけ抑えられるかという段階に入ってきました。

オミクロン株は、これまでに報告されてきた変異ウイルスより感染力が強いとみられるという報告が相次いでいます。世界保健機関は、オミクロン株の市中感染が確認されている国では、デルタ株よりも著しく速いスピードで広がっているというデータがあり、ワクチンを接種した人や感染して回復した人も感染することもあると警戒を呼びかけています。

● 私たちはどう生活すれば良いのか？

今年に入ってからオミクロン株の感染拡大が急激に全国で広がり、1月9日現在島根県でも40人という過去最大の感染者を出していることから、このオミクロン株の感染力が強いことが分かります。

私たちはこれまでも三密回避やマスク着用など、さまざまな感染予防をしてきました。シニアの皆さんの大半はすでに2回のワクチン接種をなさったことだと思えますが、政府は3回目の接種にも動き始めていますので、案内が来た場合には速やかに対処しましょう。

現在流行のオミクロン株はワクチンを接種した場合にも感染しない訳ではないという報告もありますので、今後も引き続き気を緩めないようにしたいものだと思います。

ただし、感染しないようにと闇雲に恐れるあまり、家に籠りきりになったり、他者との関わりを極度に避けるというようなことを続けてしまうと、精神的なマイナス作用が起ってしまうので注意しましょう。

「不安」や「恐怖」を感じすぎるのは、かえって私たちに悪い影響を与える可能性も秘めています。

感染に対する行き過ぎた不安

新型コロナウイルスに対する不安や恐怖は、見えない未知のものに対して、自分の身を守るための人間の本能的な心の働きです。しかし、そんな中でも特に不安や恐怖を通常の人よりも強く感じてしまう方がいらつしやいます。

そんな方は「誰でも未知のものに対する不安や恐怖を感じることは当然である」ということを、まずは意識して下さい。そして「自分だけではなく、人も同じくらい不安や恐怖を感じているんだ」と思うと共に、過剰な不安や恐怖心は、更にそれを増幅させるものであることを自覚しましょう。また、テレビや新聞等の



の出来るだけ見ないようにしたり、必要以上に話題に取り入れられないようにしながら、過剰な報道に巻き込まれないよう、マイペースな生活を送ることも大切なことです。

「自粛警察」「マスク警察」と呼ばれる、過度な正義感

新型コロナウイルスの影響で行動が制限されてしまい、やりたい事ができない状況が多くなつていきます。

思うようにはならない状態が続くことによつてフラストレーションは溜まりやすくなり、その捌け口を他者に向けてしまうこともあります。他者に対して攻撃的になり、活動自粛やマスクの着用を強制するという行為が問題になっていきます。もちろん自分や他者のためにもマスクを着用すべきだと言うことにおいては間違いないではありません。

しかし、周りの人がマスクをしていないのを見ると「何故マスクをしないのか!」と、声を出して相手に着用を強制することは余り良いことのように思えません。

また、そのように他者を攻撃してくる人に対して、相手と同じように自分も攻撃的になつてしまうとイザコザに発展しますので、攻撃してくる人に対しては「この人はフラストレーションが溜まつているんだな」と思うようにしながら、自分まで怒



りの感情に支配されないようにしたいものです。

日々の不安や恐怖の中、ストレスとどう向き合えばいいのか

日常生活の中で、不安や楽しみといった感情は脳の仕組みと密接に関係していることが明らかになっています。

コロナ禍においてストレスを感じる状況が長引く中、新型コロナウイルスが大変に危険なものであるという情報を過度に脳に伝達すると、脳内ではノルアドレナリンという神経伝達物質の分泌が多くなります。すると、それによつてますます不安や恐怖などが引き起こされてしまい、動悸や不眠、食欲不振、更には怒りっぽくなるといった心身の不調、すなわち自律神経失調症にもつながります。

おまけにそういった心身の不調を脳が認識すると「やっぱりコロナは怖い!」と、尚更ストレスを感じ、ストレスがストレスを呼ぶという悪い循環がさらに進みます。

毎日テレビや新聞などの報道で、コロナの感染者数や死者数ばかりが報道されるのを見ていけば、一体いつまでこの状況が続くのかという不安やイライラが募るのは当たり前のことですが、こんな時こそ自分の脳には心地よい情報を意識的に取り込んでやる工夫が今はとても大切な時です。

どのような情報を脳に取り入れるかによつて私たちの感情は変わりますし、それに伴つて言動も変わってきますので、これを機会に新たな趣味に挑戦するなど、行動を変化させてみてはいかがでしょうか。

コロナ禍を不安やイライラなどの「マイナス思考」で捉えるのではなく、
今だからできることは何か?と言う「プラス思考」で一度考えてみましょう

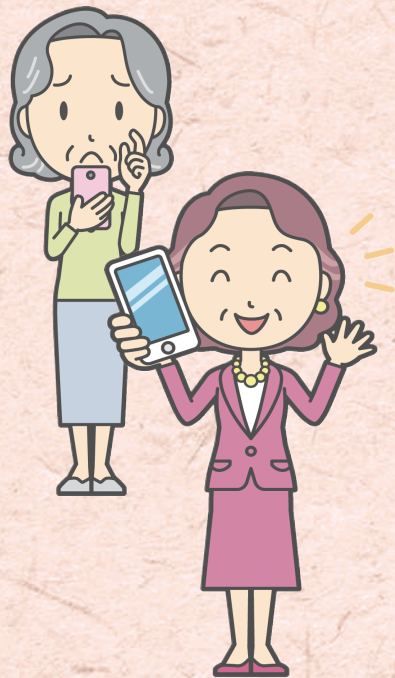
ネガティブ思考からポジティブ思考に

例えば私たちが日々の暮らしの中でバラの花を見る時、「綺麗だなあ」と感じることもあれば「トゲが痛そうだなあ」と感じることもあります。

しかし、そのどちらが正しいと言うことではなく、気持ちやポジティブな時であれば「綺麗だなあ」と感じ、逆に落ち込んでいる時には、ネガティブな感じ方になるだけですから、現在の状態で言うと「コロナ患者がまた増えた」とか「今日もコロナで亡くなった人が出た」というようなネガティブな情報ばかりを毎日収集してしまいがちになると、どんどんマイナス思考に陥ってしまいます。

そういう時には「私は今、ネガティブな見方をし過ぎていないか」と意識しながら考えてみる必要があります。「今はコロナの情報に触れすぎて疲れているな」と客観的に自分を見ることができると、逆に「今こういう状況だからこそできることはないか」というように違った視点からも考えられることに気づきます。

このように、自分が感じている気持ちを様々な視点で考え、出来るだけ楽しくポジティブな方に関心を向けることによって、自分自身の気持ちの持ち方やものの考え方が修正され、毎日の生活も少しずつ変わってくる筈です。



スマホやパソコンを使いこなして
新しい生活を手に入れたい

新型コロナウイルスの感染拡大をきっかけに、シニア世代のインターネットの利用率が急速に広がっています。

仕事においても、職種によっては職場へ出勤せずに、自宅からインターネットを使った「リモートワーク」という仕事の形態をとる会社も大幅に増えていますし、大学等の授業もインターネットを使ったカリキュラムを実施しています。

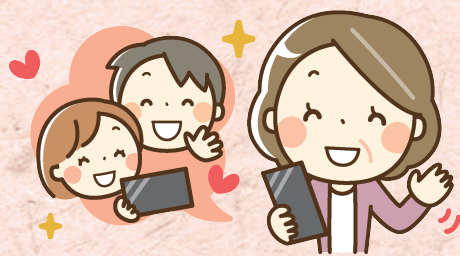
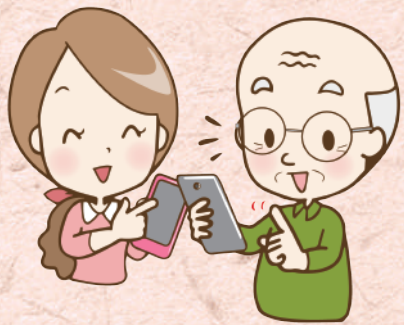
直接対面するコミュニケーションが難しい現状において、今までデジタル関連機器やオンラインサービスにあまり触れてこなかったシニア層に対して、コロナ禍をきっかけとして、一気にサービス導入が進み始めました。

インターネットを使えるかどうかで
生活の質に大きな格差が生じる

今や生活の一部として、インターネットは私たちの日常に浸透しています。生鮮食品やペットなどの生き物にはある程度制限があるものの、日常生活において必要なものの殆どはネットでの通信販売で購入できる時代になりました。

家に居ながら、出かけて買うより安く、さらに、これまで取り寄せるために要した時間や手数料も掛らず、注文すれば翌日にも自宅に届くというサービスを使えるかどうかで、これまで「買い物難民」と言われていた、高齢者の生活が劇的に変わっているのです。

つまり、インターネットを使えるかどうかで、私たちの生活の質に大きな格差が生まれているのです。



家族の誰かがコロナウイルスの濃厚接触者と判断されたら、どう対処したらいいの？

Q 濃厚接触者とは？

濃厚接触者とは、患者が新型コロナウイルス感染症を疑う症状が出た2日前から、患者と同居又は1メートル程度の近距離でマスクをせずに15分以上の接触があった人などを指し、患者の症状などから総合的に判断して県の保健所から指導があります。

Q 濃厚接触者は感染しているの？

濃厚接触者＝感染者ではありません。濃厚接触者は、感染しているかどうかを確認する検査を行います。検査の結果、陰性であっても健康観察が必要で、健康観察期間は患者と最後に接触した日の翌日から14日間で、その間は自宅で健康観察を行います。

Q 同じ家に居ても大丈夫？

同じ家で過ごしていても構いませんが、他の家族の皆さんは同じ部屋で過ごす時間をできる限り短くして、同じ部屋にいる場合には、できるだけ離れて過ごすようにして、濃厚接触者は極力部屋から出ないようにしましょう。

もし別々に過ごす部屋が無い場合にはカーテンやシーツを間仕切りの代わりにするなど工夫して下さい。トイレやお風呂などの共有部分を使った後は、家族全員がきちんとせっけんを使って手洗いをしましょう。また、手拭き用のタオルを共有しないことも重要です。

Q 洗濯は一緒にしても大丈夫？



洗濯物は家族分まとめて洗濯用洗剤で洗って構いません。ただし、下痢や嘔吐の症状があり、衣類やシーツなどが汚染された場合には別に洗って完全に乾燥させて下さい。

Q 消毒や掃除はどうすれば？

窓を開けられる時には、共有スペースも日に何度か換気をしてください。頻繁に手が触れる所（ドアノブや蛇口など）は、消毒液や家庭用の洗剤で一日二回以上拭くようにしましょう。トイレは毎日掃除をし、濃厚接触者が鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出す時には、密閉して下さい。タオルはトイレ・洗面

所・キッチンなどで共有しないようにすること。また、食事は一緒に食べないようにして、別室もしくは時間をずらして食べるようにして下さい。

Q 外出はしてもいいの？

濃厚接触者は健康観察期間の14日間は外出を避けて下さい。家族の外出制限はありませんが、熱を測るなどの健康観察をしながら、不要不急の外出は避けるようにしましょう。

特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などに行かないで下さい。外出が必要な場合は必ずマスクをしましょう。

Q 家族は仕事に行ってもいいの？

濃厚接触者は健康観察期間中は自宅で過ごすこととなりますが、ご家族や同居の方は特に制限はありません。ただし仕事や外出時には必ずマスクの着用が必要です。



又、勤務先によっては、それぞれの職場でルールが決まられていますので、勤務先に確認をしましょう。

人生百年時代と言われている現在、退職後の残りの人生を楽しく有意義に過ごしたい

① 仲間づくり

会社員時代の「個」の仲間たちから離れ、地域の「組織」と共に過ごし、馴染むためには新たな仲間づくりが求められています。孤立するのではなく、お互いが認め合い助け合う「公助」の関係づくりが必要となります。

とは言っても「どうやって新しい仲間をつくるの？」と悩む方もいらっしゃると思います。そんな方は住んでいらっしゃる地域のコミセンなどのサークル活動に参加してみることで、きつと気の合う仲間が見つかると思います。

また、パソコンやスマホが少し使えるという方であれば、SNS（ソーシャル・ネットワーク・システム）というインターネットのサービスを使うことがオススメです。

SNSでは、インターネット上で人との繋がりを楽しむことができます。

身の回りに暮らす友人・知人だけでなく、学生時代や若い頃の知り合いなどがSNSに登録していれば、懐かしい再会ができる楽しい場です。

インターネット上で、様々な人との情報の交換や話題の共有ができますから、例えば「行ってみたいお店があるんだけど、行く前にお店のことを知りたい」とか、「近くの公園の桜の花は見頃になっただかな？」といった情報が欲しい場合な

ど、SNSの中で質問や検索をすれば、実際にそこへ行った人の感想や写真などの情報を得ることができます。

また、自分が行った場所や食べたものなどの写真、お店の情報などをSNSに投稿すれば、同じような趣味を持つ人や興味の傾向が似ている人から写真を褒めてもらえたり、もつと詳しい情報を教えてもらえたりというような他者と交流することができるとのことです。

コロナ禍において人と接する機会が減ってしまい、自分の殻に閉じこもりがちになってしまっている方からこそ、勇気を出して始めてみてはいかがでしょうかでしょう。



② 損得から離れる

シニアになったら、あまり損得計算をしないことをオススメします。逆にどちらかといえば、あえて損と思うことを選べる人間になるよう努めたいものです。

日々の社会生活の中では、ややもすると損か得か、あるいはメリットが有るか無いかと考えがちですが、シニアという世代にもなれば「人が喜ぶ顔が見たい」とか「人」にありがとうと言って貰えるように」という気持ちで積極的に損得から離れてみることも大切なことのように思います。

「自分が損をしないように」という考えよりも「相手を喜ばす」という方にシフトすることで、人生はより豊かになる筈です。

何故ならば、自分のことを大切に思ってくれる人間に対して人は好意を抱きます。そして、他人にとって「自分が存在している嬉しい」と感じてもらえることが、人生を豊かに生きる基本だからです。

「自分にとっては損かも」と思いそうになつたら、一旦損得感情を脇に置いてみましょう。そして「相手の得は何だろうか?」「相手は何を望んでいるのだろうか?」と、相手のことを考えながら対応することは、結果的に自分の存在価値を自分で蓄積できることに繋がって行くのです。

生きて行くとは人間磨きの連続であると言えますから、どうか学びと実践のチャンスとして「損得勘定から離れる」ということを考えてみていただきたいと思います。

③ 趣味を持つ

若い時には、喉から手が出るくらい欲しかったはずの自由ですが、退職して自由になると、今度は何をすればいいのか分からず困ってしまうというシニアの皆さんが沢山居ます。定年後には毎日通っていた場所が無くなり、毎日顔を合わせていた人とも会わなくなります。そんな中、誰にも会わず、やることもない毎日に「今までの自分は何だったんだろう」と塞ぎ込んでしまう方がいらつしやるようです。

会社という組織の中で大きな役割を果たしてきたからこそ、退職後に自分に役割がないのはとても辛く、何となく社会からつまみ出されてしまったような孤独感を感じてしまいがちになってしまいうため、新たな人生の生きがいづくりをするためにも、シニアには趣味が不可欠なのです。高齢者の趣味と言えば、「ゲートボール」や「将棋・囲碁」「俳句」「旅行」などが昔からの定番のようですが、これからのシニアであれば、出来るだけ新しい時代にも適応できるように、パソコンやスマホを自在に扱えるようになることで、これまで無いほどの知識や情報を得ながら趣味を増やすことが可能ですから、まずは手始めにスマホショップなどが開催している講座などに参加してみるのもオススメです。私どもシニアプロジェクトでも「シニアのためのスマホ講座」を開催していますので是非ご参加下さい。



また、趣味と言えるの分かりませんが日記を書くこともオススメです。

皆さん、日記を書くことなんて誰でもできると思っているらつしやると思います。が、実は意外と頭を使うものなんです。朝から晩まで何をしたかを思い出さないと書けないし、毎日の生活の中で「日記を書く出来事」を意識して探さないと意外と見つからないものです。日記を書いていてつまらないと感じるのは、書きたいことが無いからだと思えば、自ずと行動的になるかもしれない。また、文章を構成する力が鍛えられることで、友人知人に手紙を出すことのために、読んでいる楽しい日記にするために、絵を描いたり写真を撮るようになるれば、もはや趣味が趣味を呼ぶという、素敵な日々となることでしょう。

④ 社会参加

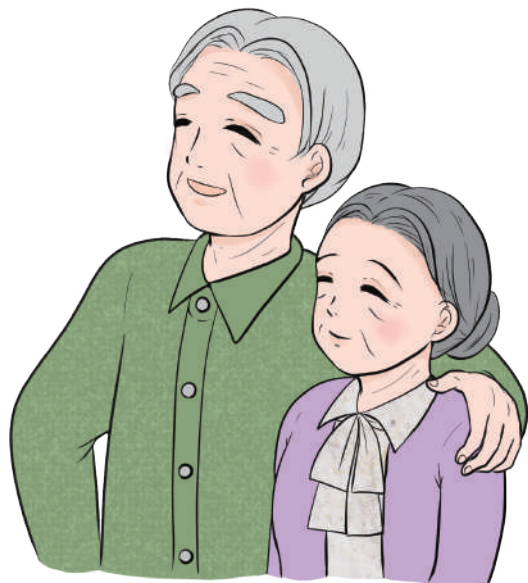
ここで言う参加とは、決して難しいことではなく、地域の色々な行事に積極的に出かけて行くということです。

会社員時代はとにかく毎日外に出掛けているものの、退職後は自由な時間が増えたと同時に無為に過ごすことも多くなりがちです。まず一歩外に踏み出すことで、きつとワクワクする毎日と生きがい待っている筈です。

出雲市にはボランティアセンターがあり、沢山のボランティア活動をしているグループなども登録していますから、いちど覗いてみてはいかががでしょう。

自分が得意とする分野で社会貢献活動をするのもいいし、助けを求めている人や災害地の応援をすることも有意義なことであり、自分が生きていく意味を再発見できる場でもあります。

いきなりボランティア活動はムリかもという方であれば、地域のコミュニティセンターなどの趣味のグループ活動などに参加し、楽しみながら社会参加するのもいいでしょう。いずれにしても毎日有り余るほどの時間をもて余しているようであれば、何らかの社会との接点を積極的に持つようにすることがシニアにとって非常に大切なことであり、一人で家に閉じこもってしまうことは出来るだけ避けたいものです。



日々の「当たり前」に感謝する

日々の生活において、私たちは「誰にも世話になっていない」とか「誰にも迷惑などかけていない」と思ってしまうがちですが、それは大きな勘違いです。

たった一膳のご飯でも、その向こうには、米を作っている農家の人や、精米して袋詰をする人、トラックで運搬する人、スーパーで販売する人・・・その他沢山の人の口に入るので、肉や魚、そして野菜や果物にしても同じことです。

私たちの毎日が、他の人によって支えられていることを意識し、そして感謝して生きる人生でありたい

また、電気や水道・ガス、そして建築物や道路工事、生活に必要な製品を作る会社や従事する人々、日々の生活や安全を守ってくれる公務員や警察官の皆さん・・・その他、数え出したらキリがないほどに私たちの生活において、全てその向こうに一生懸命に働く人々の存在があつてこそ成り立っていることを、私たちは決して忘れてはなりません。

「そんな子供でも知ってる当たり前前のごとを今さら言うな！」と叱られそうだが、私たちの生活に必要なあらゆるものは、見えない誰かの存在と支えがあつてはじめて成り立っていることを、私たちはつい「当たり前前のごと」のように思ってしまうがちです。

当たり前前に思うことほど有り難いものであるというのを忘れがちなので、私たちはそれを失うまでそれに気付かなかつたということとは良くあることなんです。

「家内が病気で入院して初めて、毎日食卓に料理が並ぶことの有り難さに気付いた」というご主人や、「今朝は寒いねえ」なんていう何気ない会話や、些細な言い争いが出来たことがどれだけ幸せだったかということや、夫に先立たれて初めて気付きました、という話を良く耳にします。

夫婦や家族は「空気のような存在」とは良く言ったもので、隣に居て当たり前前の存在になつてしまっているものほど、無くなつてやつとその存在の大きさに気付くものです。

「四馬」(しめ)のたとえ話

お釈迦様が弟子たちに話した「四馬のたとえ話」をご存知でしょうか。

一頭目の馬は、ムチの影を見ただけで走り始め、二頭目の馬は、ムチが毛にふれただけで走り始め、三頭目の馬は、ムチで叩かれてやつと走り始め、四頭目の馬は、ムチで何度も叩かれ、皮膚が裂けるほどの痛みを感じてようやく走り始めるという話であり、これは「死」に対するの捉え方を譬喩で表しているのです。

一番目の馬は、葬儀場の煙を見ただけで「人はいつか死ぬのだから、生きていく内に自分自身や家族を大切にしよう」と思える人を指し、二番目の馬は、ご近所や知り合いが死んだ時に気付く人、そして三番目の馬は、自分の家族や身近な誰かが亡くなつて初めて気付く人。そして四番目の馬は、自分が大きな病にかかり、余命を宣告されてやつと気付く人のことを指しているのです。

もうお分かりとは思いますが、四番目の馬ではもう手遅れですし、三番目でもすでに遅いはずですが、私たちは、家族も自分自身も元気なうちに、大切な人が空気のようになつてしまつていく「幸せ」を感じ、有り難さを噛みしめるように日々を過ごすことを忘れてはならないと思うのです。そして、感謝の気持ちは言葉に出して伝えなければなりません。

感謝は口に出してはじめて伝わる

感謝の言葉は、日常のあらゆる場面で伝えられるはず。家庭内ではもちろん、外出先のコンビニでもレストランでもショッピング先でも、自分に関わってくれた人々に「ありがとう」を口にすることで、自分も相手も双方が幸せな気持ちになれるのですから、簡単なことではないでしょうか。

日本人の持つ独特の感覚である「言わなくても分かる」というのは時には間違いであり、それはあなたが口に出して初めて相手に伝わるのです。

感謝の言葉を出し惜しみする必要などありません。「ありがとう」という言葉を口からこぼれるように発しましょう。

「ありがとう」と言われて腹を立てる人など居ないどころか、言われた方も嬉しいし、その人と関わる人の心まで明るくするので。

謝罪は未来を変える大切なステップ

そして、もう一つのとても大切な言葉が「ごめんなさい」と「すみませんでした」という謝罪の言葉です。

私たちの日常には失敗というものがつきものです。「余計な一言で相手に嫌な思いをさせてしまった」とか「頼まれごとを忘れてしまった」など、「しまった」という経験が誰でもある筈です。

そんな時は迷うことなく、間髪入れずに謝ることが先決です。

先延ばしにしてしまうほど謝りにくくなり、余計に問題が大きくなってしまふのが常であり、失敗や失言が自然に消滅してしまうことなどありません。

人間関係のトラブルにおいては「自分だけが悪いわけではない」と思うことも少なくありません。しかし自分にも多少の非があると思つたならば、先に謝ることが自分のためにもなります。

私たちはつい「相手が謝るなら自分も頭を下げよう」とか「いつも自分を不快にさせる相手が悪いからこうなるんだ」などと現在の問題を過去に遡りながら、小さな問題を大きな怒りに膨らませてしまいがちですが、よくよく考えてみれば些細なことで頑なになつてしまつていて自分に気付く筈です。

謝ることが相手に屈することだと考えるのは大きな間違いです。自分の中の過ちに自分で気付く、それを自分自身で修正しようとする姿勢のステップとして謝罪の言葉があるのです。

ですから、逆に自分が誠意を持つて謝罪したのであれば、たとえ相手が許してくれなかったとしても、悲観してクヨクヨしないということも大切です。勿論失敗してしまつた「過去」を消し去ることはできませんが、反省することによつて未来に起こる失敗を防ぐための、大切なステップであると考えれば良いのです。



ちなみに、この記事を書いている我が家でも時折夫婦喧嘩が勃発しますが、いつもわずから5分程度で収束いたします。何故かと言えば、夫婦喧嘩が始まる理由などほんの些細なことが原因であるため、言い争いの途中で「オット、言い過ぎたかな?」とか「アツ、自分の勘違いだった」などと気付いた瞬間に、どちらかが先に謝つてしまうので喧嘩が続かなくなつてしまうのです。

我が家ではいつの間にも「喧嘩になったら、先に謝つたもん勝ち」というルールのようなものが出来上がつてしまつているので、「喧嘩になつたのはしょうがないけど、どうせなら先に謝つておう」というように考えてしまうと、意外と喧嘩も楽しめるものです。

自分の大切な人と一緒に過ごせる時間は、私たちにとって、もうそんなに長くは無いのかもしれない

人生にとつての未来とは

感染症にかからないために、ビクビクしながら、マスクをしたり、消毒したり、三密を避けたりと、私たちはこの一年半余りを過ごしてきました。

しかし、これからも当分はこの状況が続くのではないかと不安の中で嘆き続けるのか、あるいはコロナというものがもたらした危機感が「人の死がいかに身近なものであるのか」ということを見つめ直す機会を与えてくれたんだと、良い意味に捉えることもできるのです。

身近に居る大切な人と「明日も変わらずまた会える」という保証など、本当はどこにも無いんじゃないのかということ、10年前の東日本大震災を忘れかけた我々に、今一度気付かせてくれたのです。

人生とは、「今この瞬間から過去に遡った記憶の積み重ね」とも言えますから、言い換えるならば「良い人生とは、過ぎて行く一瞬一瞬が美しく楽しい記憶に満ち溢れていること」なのではないでしょうか。

もちろん、これまでの人生においては、誰しも良い思い出ばかりがある訳ではないでしょうし、思い出したくないようなことや辛い過去も沢山ある筈です。

しかし、今この瞬間というものは次の瞬間にはもう過去になつていくように、私たちの人生は今この瞬間瞬間を大切に過ごすことによつて、どんな過去も美しく書き添えることができる筈です。

今すぐにありがとうを伝えておきたい

親が子供に言われて一番嬉しいのは、「産んでくれてありがとう」であり、そして子供が親に言われて一番嬉しいのは、「生まれてくれてありがとう」の言葉ではないでしょうか。

親子の絆はたつたこの一言で硬く結ばれ、人生におけるすべての壁を乗り越えて行ける力になることでしょう。

誰もが知る名俳優の高倉健さんが、エッセイの中で亡きお母さんに綴った言葉があります。

「僕はあなたに褒められたくて、ただそれだけで、あなたが嫌がっていた刺青を背中に描れて返り血を浴び、最果ての「網走番外地」や「雪の八甲田山」、また、北極、南極、アラスカ、アフリカまで、三十数年駆けつけてくれました。」と締め括つていらつしやいますが、それほどまでに親子の絆とは見えない糸で繋がっているのだと感じさせられました。

シニアの皆さんの場合、すでにご両親が他界なさつていて感謝を伝えられないという方も多いことでしょうが、お墓参りの折には是非「産んでくれてありがとう」と、そつと墓前に伝えることで、あなた自身の中で「自分という人間は、ただこの世に生まれたということだけではなく、親によつて生かされているという絆が更に深まり、自分がこの世に存在する有り難さを感じることができる筈です。また、あなたにお子さんがいらつしやるのであれば、「生まれてきてくれてありがとう」と伝えてあげて下さい。

「そんなこと、今さら照れ臭くて言えないわ」とおっしゃる方が多いでしょうが、ハガキ一枚で充分ですから書いてみましょう。何をどう書くのか？なんて余計なことは考えなくていいんです。

前書きなど余計なことを書いたりする必要はありません、ハガキに太マジックでたつた一言「生まれてくれてありがとう」と書けばいいんです。また、あなたの親御さんがご健在なら「産んでくれてありがとう」と、一言書いて投函すればいいんです。

受け取った親や子は「なんじゃコレ？」と、まずは驚くものの、やがて長々と想いを綴つた手紙よりも、更に深いアナタの心の内を感じて喜びに満ち溢れる筈です。

この情報誌を閉じたら、すぐにハガキとマジックを探して、大切な人に「ありがとう」と、あなたからの最高の贈り物を送つてあげて欲しいと思います。



シニアの生きがい発見

～私が見つけたワクワク人生～

心豊かな人生を過ごすには、日々の生活の中

何らかの「生きがい」を見いだすことも重要なことだと思います。

今回から「私の生きがい」をテーマに、自分の生きがいを見出したシニアの皆さんの事例を紹介します。

柳樂桂子さん (77歳)



「紙しばい行脚」の始まり、始まり

今、七十七年の我が人生を振り返るに、つくづく「幸せの二輪車人生」だったと言える。片方の車輪は小さい頃からの夢の教師人生。定年退職後も園長のおまけ付き。他方の車輪は趣味三昧の人生。数え上げれば二十二もの趣味の追っかけ。ひとつとして物にならなかつたが、いつも出会いと感動でワクワクの日々。

そして、ここに来て何と、二十三番目の趣味の人生が開けたのである。

(1) 紙しばい作り

五年前に市内で起きた迷い猫事件を後世に残そうと友人とその仲間がスタート。途中から私も仲間入り。完成品は市内の全幼稚園、小学校へプレゼントされ好評を得た。続いて英語訳をして中学校へもと送り出された。



(2) 試行錯誤の三年間

当初ALTさんに英訳依頼。試作品を中学生グループに試し読みするも馴染めない様子。そこで原文を縮めてみることに。ほぼ出来る頃「来年度から小学校英語が始まる。もつと縮めてやさしい英語版にしたら。」との意見で方向転換。改めて教科書を取り寄せチェック。令和二年七月完成。いつでも楽しめるよう音声版CDも制作。九月に市長、教育委員長様立会の贈呈式に。市長様から「社会教育の場でも広めて欲しい」と要望があり、新企画へと動く。

(3) 「紙しばいフェスタ・座談会」の開催

試作品の試し学習に協力を得たA小学校に相談。隣り合わせの幼稚園、コミュニティセンターも巻き込んだイベントを十二月に開催。嬉しいことに二人の強力助っ人あり。錦織明氏(いずもかんべの里館長。小泉八雲作品の紙しばい制作者)谷口良太氏(中学美術教師、全国植樹祭向け絵本・紙しばい制作者)

(4) ポルトガル語版制作へ

市長様から「次はポルトガル語版を」と依頼され、未知の世界ながら日本とブラジルのご縁を結べるならと企画。広く関係の皆様とつながりながら完成にこぎつきたいです。(文、柳樂佳子)

柳樂さんは出雲市日下町在住で、私たちNPO法人シニアプロジェクトのメンバーです。四十二年間の教職員時代には小学校長・幼稚園長を歴任しました。在籍中、創作ダンスで県教育舞踊研究会長・県図書館研究副会長、社会教育面では青少年健全育成アドバイザーなどの資格を取得。その活動を認められ、英国・米国・豪州・中国へ研修視察などを行いました。退職後も「学校図書館を考える会」を結成したり、在日外国人への日本語指導等の資格を取得し、日々精力的に活動の輪を広げを続けているシニアの一人です。

NPO 法人シニアプロジェクトは、

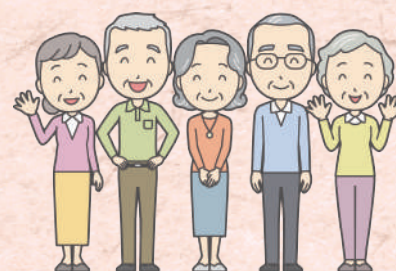
「シニアの集う場所づくり」「シニアの学び」「シニアの生きがいづくり」

この三つをテーマに掲げて、楽しく活動しています。



- 新たな人との出会いと、楽しく語り合えるイベントの開催
- シニアに役立つさまざまな知識を学べる講座
- シニアが趣味や得意なことで起業するためのバックアップ
- 地域活動やボランティアをする人やグループの応援
- 地域で頑張る若者たちの応援団として

私たちの活動に参加しませんか？
毎日が必ず楽しくなりますよ！！



シニア会員募集中！！

< 一般会員 > ・ 入会金 2,000 円 / 年会費 1,000 円

法人の皆様は

< 賛助会員 > ・ 入会金 20,000 円 / 年会費 10,000 円

お問い合わせは

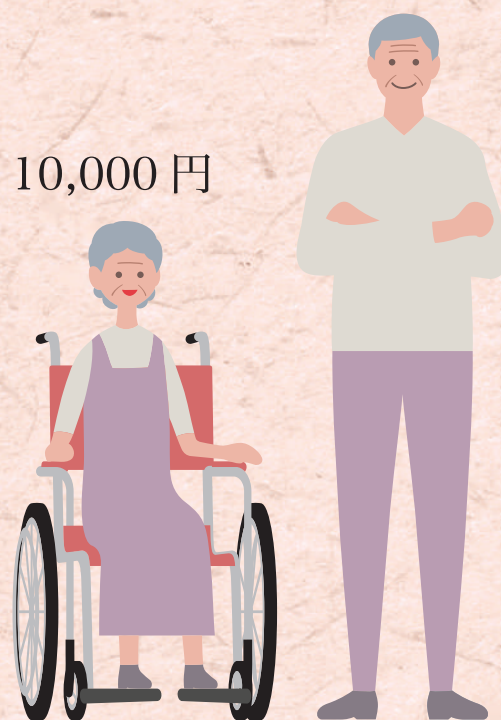
NPO 法人シニアプロジェクト

事務局 〒699-0817
島根県出雲市湖陵町板津 49-2

TEL 0853-43-2535

メール info@npo-senior.pro

ホームページ <https://npo-senior.pro>

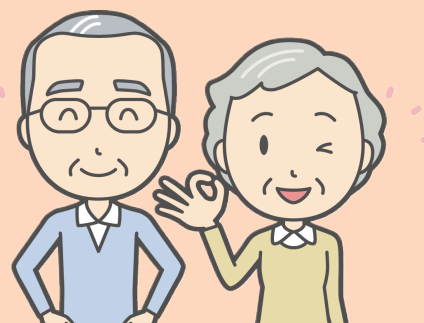
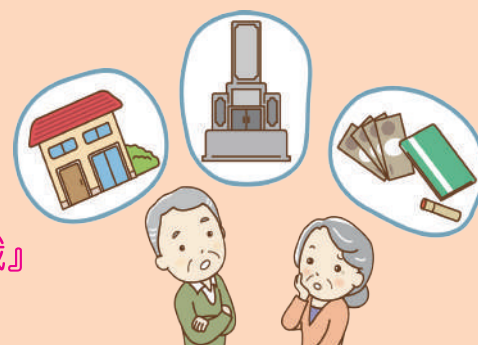


シニアのためのカルチャー教室

シニアの生活に役立つ知識が満載！！

終活講座 (全8回)

1. 令和4年1月12日(水) 『終活を始めよう』
2. 令和4年1月26日(水) 『デジタル終活とは』
3. 令和4年2月9日(水) 『遺産相続の正しい基礎知識』
4. 令和4年2月23日(水) 『家とモノの生前整理』
5. 令和4年3月9日(水) 『エンディングノートと遺言書』
6. 令和4年3月23日(水) 『これからのお墓の守り方』
7. 令和4年4月13日(水) 『葬儀についての基礎知識』
8. 令和4年4月27日(水) 『ペットに対する終活』



生活講座

1. 令和4年1月19日(水) 『楽しく続けられる自宅での介護』
介護疲れがたまらない、楽しい介護の仕方
2. 令和4年2月2日(水) 『笑顔とありがとうの勧め』
笑顔と言葉をプラスして得られる健康長寿
3. 令和4年2月16日(水) 『紙芝居と読み聞かせを楽しむ』
紙芝居や読み聞かせを通して人生を豊かに
4. 令和4年3月2日(水) 『幸せとは・不幸とは』
楽しみ、満足、感謝、習慣・考え方のクセ
5. 令和4年3月16日(水) 『スマホを使いこなす』
スマホの便利な機能をもっと使いましょう
6. 令和4年4月6日(水) 『インターネットを便利に使う』
インターネットを使うと生活が大きく変わる
7. 令和4年4月20日(水) 『買い物に便利なデジタル決済』
これから主流になるキャッシュレス決済を知る



< 各回共通 >

会場 / 西部高齢者健康交流館

(出雲市西新町1丁目 2547-2 JR 西出雲駅 ゆうプラザ前)

※4月の講座は、会場が変更になる場合がありますのでご確認下さい

時間 / 10時～11時30分

受講料 / 500円

定員 / 20名

(受講予約が必要です)

予約 / NPO法人 シニアプロジェクト事務局

島根県出雲市湖陵町板津 49-2

電話 / 090-3635-0909 (担当者/ 葛西 カッサイ)

メールでも受付可能です (ホームページからどうぞ)

<https://npo-senior.pro>



**情報誌発刊にご協力いただきました皆様に
心より感謝申し上げます。**



NPO法人シニアプロジェクトでは、シニアライフを更に充実していただきたく、法人各社のご協賛を賜りながら、この情報誌を季刊号として発刊しております。一人でも多くのシニアの皆様にご覧頂きたいと想いで頑張っておりますので、今後ともご支援のほど宜しくお願い申し上げます。

また、当情報誌はホームページにも掲載しておりますので、是非ご覧下さい。

< 発刊にご協力いただきました皆様 >

博物館に泊まろう!
奥出雲多根自然博物館

ナイトミュージアム・恐竜ルーム
家族みんなでワクワク体験
佐白温泉・長者の湯もお楽しみ!
島根県仁多郡奥出雲町佐白236-1 0854-54-0003

150th ANNIVERSARY
日本一の混浴露天風呂
0120-62-0171

湯之助の宿
長楽園

玉造国際ホテル
0852-62-0531
Dog Run&Cafe
11:00~19:00 (年中無休)

一般建築・請負業
OOGUNI 木の心、匠の技で
TEL (0853) 43-3315 FAX (0853) 43-3361
facebook http://www.facebook.com/ooguni.K HP http://ooguni.info
リフォーム工事・設計 見積無料にて承ります
〒699-0813 出雲市湖陵町三部1022

電気・水道の困ったをおたすけします!
おたすけ隊 住まいの
島根電工
出雲支店
住所 出雲市斐川町併川887-1
電話番号 0853-31-5840



情報誌の発刊にご協力いただきました皆様に
心より感謝申し上げます。



創業明治五年
坂根屋
ご縁を結ぶ
出雲菓子

創業100年の信頼と技術で社会貢献

株式会社 内藤組

新築からリフォームの設計施行まで、安らぎの家づくりを応援します
出雲市今市町257-1 ☎ 0853-21-0572

もも薬局グループ
地域の皆様に
役に立ち 必要とされ
信頼され 愛される
地域に根ざした薬局を目指しています
もも薬局 出雲 松江 🔍 検索

医療法人 社団 秀医会
佐藤内科クリニック
Satch Internal Medicine Clinic

理事長
院長
医学博士 **佐藤 秀俊**

島根大学医学部臨床教授 / 日本内科学会認定内科医
日本循環器学会認定循環器専門医 / 日本医師会認定産業医

〒693-0031 島根県出雲市古志町1107-1
☎ 0853-24-7766 / FAX 0853-24-7841

花馬饅頭本舗
感謝ロール
Hansya-Roll
(有)井山屋製菓

多伎本店
出雲市多伎町口田隣846-3
TEL (0853)86-2246 FAX(0853)86-2783

出雲店
出雲市江田町73-3
TEL&FAX (0853)27-9691

リフォーム 建替え 減築

「もうそろそろだなあ〜」とお考えの方!!
ご相談・お見積り(無料)は
キュービックホーム(久文建設)へ

TEL (0853) 27-9281
(9:00~18:00 火・水定休)

出雲営業所

社会福祉法人 **寿光会**

地域の人々との共生を目指します

島根県出雲市湖陵町差海318-1 ☎ 0853-43-8955

特別養護老人ホーム **清流園**

〜地域に密着した心のこもった
福祉サービスを目指して〜

島根県出雲市大津町3529 ☎ 0853-22-8706

株式会社 **もくれん** 小規模ホームもくれん
グループホームもくれん

あなたが迎える「介護」と「これから」のこと、
まずは私たちに相談してみませんか?

出雲市湖陵町三部964-1 0853-43-8522

N 株式会社 日本海建設

信頼の技術でお客様の声に応えます

出雲市湖陵町二部1169-23 ☎ 0853-43-2631

大きなことを成し遂げるために
強さを求めたのに
謙虚さを学ぶようにと
弱さを授かった

偉大なことができるようにと
健康を求めたのに
より良きことをするようにと
病弱さを賜った

幸せになるための富を求めたのに
賢明さを学ぶようにと
貧困を授かった

人々の称賛を得ようと成功を求めたのに
得意にならないようにと
失敗を授かった

人生を楽しむために
あらゆるものを求めたのに
あらゆるものを慈しむために
命だけを与えられた

求めたものは何一つとして与えられなかったが
願いはすべて聞き届けられた

私は もっとも豊かに祝福された

『無名兵士の言葉』より