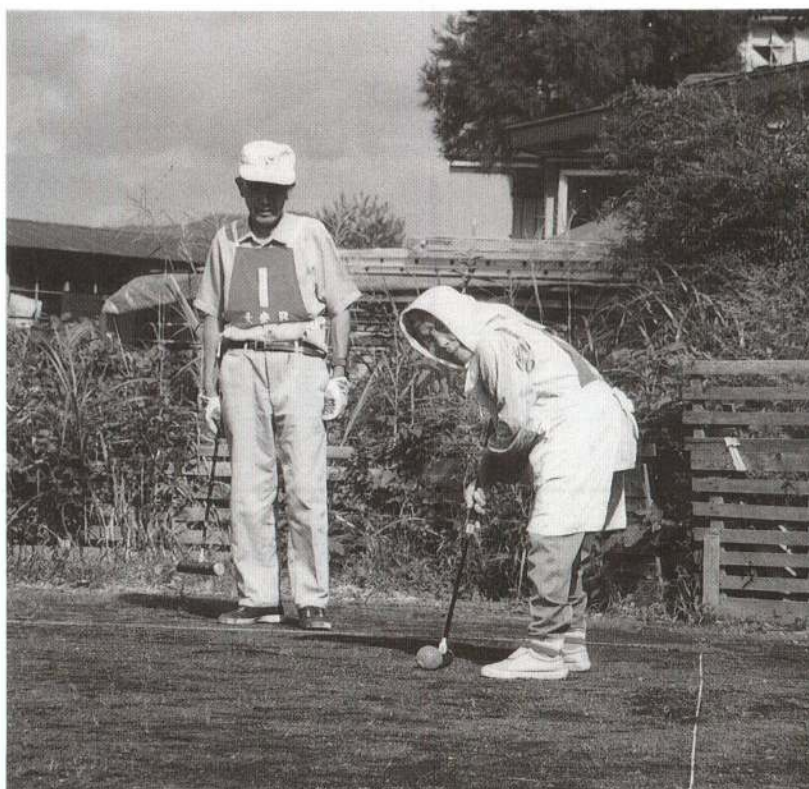


# みんなで支える 長寿のよろこび



## 心豊かな人生をめざそう

誇れる

「老い」でありたい

ひと昔前までは、だれもが「不老長寿」を願い、そのために実に多くの人たちがさまざまな努力を費やしてきました。人生五十年は昔の話、今や平均寿命八十歳の時代です。

しかし、人類が長い間夢に描いた不老長寿は、必ずしもバラ色ではなく、医療費・年金・就労を

はじめ、社会、経済、文化などさまざまな分野に激しい変革をもたらしつつあります。このため、お年寄りにとっては老後を生きることに社会の重荷になるような錯覚にさえ結びかねません。

でも、人はだれでも歳をとるのですから、老後の生活に誇りを持つて生きてよいはず。老いることへの不安から開放されるべきです。「おとしより」という言葉は、「喜びも悲しみも乗り越えて、長い人生経験を積み上げたかたに

与えられる敬語である」と考えれば「老い」という意味も、また違ったものになるでしょう。

## 新しい自分の発見を

高齢化の波は今後も進みます。

この中であって豊かな老後を送るためには、健康に気を配り、心身の鍛錬に心掛け、毎日の生活を大切にしていくことです。歳をとってからでもその気になれば生きがいが見つかります。体の中に眠っている新しい自分を発見する例はいくらでもあります。

そのためには、趣味、スポーツ、レクリエーションなどに親しみ、毎日の生活を少しでも明るく、楽しく過ごし、自分自身の豊かな老後を見つけたいものです。

## 大いに趣味を

楽しみましょう

趣味は心理

的なストレス解消に大きな役割を果たしています。また、趣味は一人ひとりの心を満たすだけでなく、対人関係や地域社会とのパイプ役にもなります。今まで働くことだけに精力を傾けていたかた、あるいは第一線から退かれ



たかたには趣味を持つようお勧めします。

## ひとりより

大勢の仲間とともに

「よく学び、よく遊べ」という言葉があります。歳をとったからといって家に引っ込んでばかりいないで、自分に合う趣味を見つけ、教養を深めるようにしましょう。

そのためには、ひとりよりも高齢者教室や老人クラブ、同好者グループなどの仲間と一緒に活動することで効果が上がると考えられます。なお、趣味は自分にとって無理がなく、気軽にでき、長続きするものを選びましょう。

## 生きがいづくり

趣味を織り混ぜて

現在、六十歳以上のかたは全国に約二千四百万人いますが、そのうち八百七十五万人が老人クラブに加入し、生きがいづくりの活動をしています。

最近の老人クラブの活動は獨創性に富んでいます。中でも、心の健康をいかに高めるかが活動の主要なテーマの一つとなっています。そのほかに、学習活動、奉仕活動、レクリエーション活動などを行い、地域との交流を深めています。ぜひ参加してみたいかがでしょうか。