

## 手に入れた10万(充満)時間

あなたならどう使う＝60歳からの自由時間＝

60歳でリタイアして80歳まで生きるとすれば可処分時間はおよそ10万時間となる。睡眠や食事、入浴など生活に不可欠の時間は一日当たり10時間前後であり、残り14時間が自由な時間、即ち可処分時間である。【計算上は14×365×20＝102,200となる。】

これは約38年に及ぶ現役時代を大きく上回る時間である。そう考えるともう一度人生があり還春(還暦後の青春)もあると嬉しくなり、気力が充満してくる。

還暦時、折角手に入れたこの充満時間を有意義に使いたいと強く願い、実践している声を聞いてみました。

### ★一度で3度おいしい四国88ヶ所巡り

風の会のモットーであるPPKは願うところで充満時間の配分ではアウトドアライフを重視している。その一環として今般一度で3度美味しい「四国88ヶ所巡り」に挑戦している。それは「自転車」「自動車」「歩き」と三つの手段で88ヶ所巡りを体験しようとする計画で以下三つのパートである。パート1はマウンテンバイクで10/3～10/11まで9日間、1番～36番まで720KM走破した。

パート2として車で愛媛県中心に37番から70番まで5日間の予定で現在支度中である。

パート3は最終仕上げで、来春残りを歩いて88番まで迎えてみたいと考えている。

風の会パソコン教室講師 郷原 秀昭さん

### ★人生の後半、環境問題に目覚め “自然工房、えこおじさんの店” オープン

大量生産・大量消費の歴史は行き場のないゴミと環境汚染をも招きました。

こうした社会問題について真剣に考えるようになったきっかけは、阪神淡路大震災です。住居を失い、これまでの生活スタイルに疑問を持った私は、平成13年10月25日、神戸市垂水区川原町に「自然工房 えこおじさんの店」をオープンしました。

人生の後半戦にさしかかった今、私は「いいものとは何か」という基本的な問いに立ち戻り、自分の体で確かめて本当に良さを実感したものを、少しでも多くの方に提供する事を生きがいにしています。「地球にやさしい」が流行語大賞で選ばれてから10年がたちました。リサイクルの重要性は解っていても、コストのせいで実行できない事が多々ありますが、一人一人が環境問題についてもっと考えれば、解決する方法はあると思います。

ささやかですが、お店を環境問題の実験台にして、お客様と共に学びながら、より充実した人生を自分の手で作る為に、努力を続けたいと思います。

店主 国広 洋一さん

URL: <http://www.hi-net.zaq.ne.jp/hirokikaku/>

### ★コーラスグループのボランティアに生き甲斐

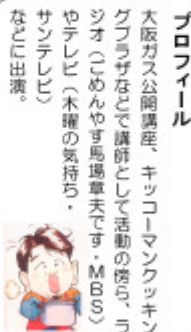
私は、宝塚に拠点を置くボランティアコーラスグループ紫音(しおん)の一員として、毎週金曜日の昼からみんなで猛練習をしています。6週間目には必ず施設に慰問に行くことになっていますが、老人施設だったり、身体障害者の施設だったり色々なのでその施設に合ったプログラム作りをします。だからボケてなどいられません。覚えるだけでも大変です。1時間余りを楽しんでもらうために歌だけでなく、紙芝居や踊りを入れたり盛りだくさんなので本当に猛練習をしないと出来ないので。でも施設に行って歌っている内に無表情だった皆さんの顔が輝き出すと、本当に行ってもよかったなあと感激します。帰るときに皆さんと交わす握手は、こちらがエネルギーをもらってしまうようで生き甲斐を感じます。ボランティアのエネルギーとはこんな所に有るのではないかと思います。

風の会スタッフ 岡田 三千代

### 「風の会」会員紹介

料理実家

向井 美千代さん



料理実家？変な調子で言われちゃうですが、「はいー楽しいー簡単ーきれいなー」をコンセプトにしている48歳の若造っっの私の考え方を聞いてください。

◆その1◆ 料理はイヤイヤ作っては美味いものは出来ない。いつもの素材でも食べる人がちょっと調味料を変えただけで、どのように感じ驚いてくれるかワクワクしながら作りましょう。

◆その2◆ 一度食べてみよう。

自分の知らない食べたことのない食材・料理は人間と生まれた限り好奇心一杯で口に入れてみませんか。ただしグテモノという意味ではありません。私の母方の祖母は明治生まれの泉州育ちでしたが、肉、チーズ、ヨーグルト、近頃では珍しくもないですが、トロピカルフルーツやステーキからシチューなど、なんでも楽しんで口にしていたように思います。

高齢者イコールあっさりとしたものと言うのは、間違っているようです。

シルバー人材センターさんの料理実習会などは適用しないので、パターソースの「たろき、大根とホソ餅のソースのステーキ」などで食べやすくアレンジすることもお勧めしています。

◆その3◆ 出来合いのお惣菜も活用しましょう

毎日のご飯作りも時々小休止しましょう。他人様の作ったものから違った作り方の発見があるかも！

◆その4◆ おなかに入れば一掃という考えはやめましょう

お庭にある紅葉を添えるだけでも定番のお料理が目でも楽しめます。

以上のことから、要はいつまでたっても好奇心旺盛！

目で楽しみ、舌を楽しみ、味を楽しむ。よい意味で人を驚かせるということが私のパワーの素です。

難しく考えないで簡単に美味しく出来るお料理を伝えたいために料理実家として頑張りたいと思っています。

### PPK運動の原点は南信州の小さな町 友誼会代表 青木弘さん

青木さんのホームページ  
<http://www.ecolzaq.ne.jp/ppk-aoki/>

「(G)の流石のPPK」(J)ン(ン)ロ」運動。50以上の元気な生体病まずにホックリゆきだいたい悲いを見事に表現しています。私がこの造語を知ったのは50代なかばで、ある人からいただいた雑誌の「東北でピンピンコロリと健康長寿運動盛ん」という記事でした。私は、「コロリにはまだ早い、縁起でもないや」と違和感を覚えず、なんとなく語感がおもしろく、「ピン、ピン、キラリ」と言いながら講演会などで紹介したものです。しかし、彼等、を思慮しはじめると年代に入ると、さよならする時はそんな感じがいい、徘徊で妻に迷惑をかけるので逃がせたいぞ、と自戒のために呪文のように唱えはじめたのです。

もっとも、口の中で「モ」唱えるので家内は聞いたことがない苦です。

ところで、PPKという造語はいつ頃、どこで生まれたのか。先日、検索ロボットで調べると長野県の公式ホームページに次のように記してありました。冒頭に「当県は平均寿命が長い割に一人当たり老人医療費が全国最低で『ピンピンコロリの里』と言われている」と記した後、「昭和五十四年、長野県下伊那郡高森町で開かれた県の体育学会で、高森町内の中高年齢者の体力・健康づくりのキャッチフレーズとして利用した。運動の中心に東洋医学のツボを利用した」とありました。PPK運動は、中央アルプスと南アルプスに囲まれた伊那谷の南部にある小さな町から生まれたのです。PPKが全面的に知れわたったのは平成一〇年秋に医師評論家の水野肇さんほか編著『PPKのすすめ』が出版されてからです。

昨年七月にホームページを立ち上げたとき、迷わず題名を『PPK手帳』とつけました。ウェブにはPPKは少ないので、馬がわりな題名に見られるでしょう。妙な問い合わせがきます。「手帳をどこで購入すればいいか」とか「ピンピン元気になる編纂を譲って」という妖しげなメールまできます。こちらは使えないのでお断りしています。一〇月一九日早時、古里で「しし座流星群」を見上げながら、ひろむなる男がパソコンの前に座れなくなるまで続けようと思いました。