

\ Enjoy Your Life /



# アラカン クラブ長崎 メンバー募集中!



仲間づくりの場として、現役世代の集える場所を開設しました。「50代から考える人生の楽しみ方」をテーマにいろいろな活動団体・事例の紹介や体験会を計画しています。お気軽にお越しください。

## 2016年の主な活動内容



### ノルディック ウォーク体験会

水辺の森公園から松ヶ枝埠頭往復約2.5キロをウォーク。普通のウォーキングよりスピードが出て自然と足が動くので、良い運動に。皆さん初めての経験でしたが、いい汗をかきました。解散後は当然みんなで乾杯です。



### 長浦町の浜田さん ご夫妻のもとで農業体験

皆んなで、干し柿用の柿の収穫や鈴なりの柿を夢中で採りました。園内の花、野菜の説明を聞きながら、栽培の苦労や手法を皆さん熱心に聞かれていました。交流会を兼ねて、猪鍋などで一杯。楽しい時間を過ごしました。



### セカンドライフ& 終活フェア出展

長崎ブリックホールで開催。50代から考える人生の楽しみ方を提案しました。素敵なスカーフの巻き方、脳を活性化する折り紙などのブースを出展。

お気軽に  
ご連絡  
ください!



対 象 / 50、60代を中心に幅広い市民

日 時 / 毎週木曜日、午後2時~5時

場 所 / 市民活動センター「ランタナ」 長崎市馬町21番地1

申込先 / ながさきダンカーズ倶楽部 ☎090-3200-6922 (中川)

ホームページ <http://arakanclub.tk>

Facebook アラカンクラブ長崎

# 50代から 考える 人生の 楽しみ方



## 退職後の時間をどう過ごす

長く元気で!  
プロジェクト  
@長崎市

長崎市提案型協働事業 ~長く元気で! 応援事業~

ながさきダンカーズ倶楽部 / 長崎市 福祉部 高齢者すこやか支援課

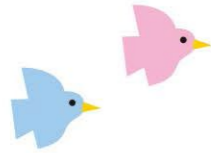
長崎市桜町6-3 (別館1階) TEL.095-829-1146 FAX.095-829-1228

メール / sukoyaka@city.nagasaki.lg.jp

発行 ©2016年12月

vol  
2

カンくん

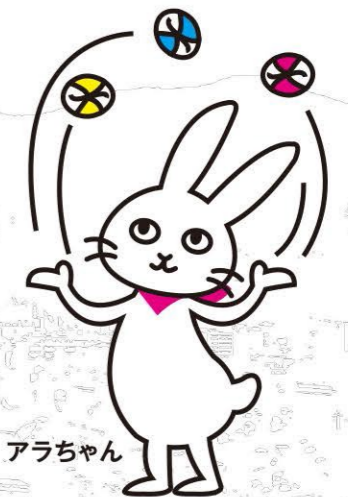


# 定年後の 人生は 意外と長い。



カンくん  
昭和33年  
生まれの  
58歳

昭和30年代前半に生まれた僕らは、まもなく60才、還暦だ。学校を卒業して社会人となり、ひたすら仕事に没頭し40年近くの月日を過ごしてきた。50代後半の今、毎日の忙しい日常生活の中で、ふと我に返って考えることがある。「60になったら、何をしよう？」…60代以降の自分がイメージできない。当分は、家族のため、自分のため、働こう。働き続ける余力はまだある。でも、そこから先が真っ白なのだ。働くだけが人生だと考えるほどの「仕事人間」ではない。そのうち、やりたいことが出てくるだろうか？ そもそも、退職後も元気でいられるのか？ 忙しさに紛れて後回しにしてきた健康にも自信がないなあ。そういえば、倉庫の奥にしまい込んだギターはどうなっているだろうか？ 退職後の遠くの旅行もいいが、何十年も住んでいる自分の家の周りさえ、よく知らないままだ。健康、仕事、趣味や生きがい。どれにも答えが出せていない。自分のこれから先の「居場所のあて」について、この際、しっかり考えてみよう。分からないときは、人の話を聞くことだ。自分の大切な「第2の未来」について、何かきっかけをつかみたい！ 定年後の人生は意外と長いらしい。



アラちゃん

# 定年後が楽しみでたまらない! 健康お笑いライブで 全国をめぐるたい!

58  
歳

都知木 睦さん

現職/長崎市民健康部生活衛生課  
課長・薬剤師

子どもの頃に好き  
だったことを思い  
出してみるのもヒ  
ントになりそう!



子どもの頃から人の笑顔を見ることが好きだったという都知木さん。20代の頃、ボランティアで施設訪問した際に行ったレクリエーションがとても喜ばれたのを契機に「本格的にレクリエーションを学んでみよう!」と決意し、日本レクリエーション協会公認の資格を取得した。

薬剤師の資格も持つ都知木さんはそのスキルを活かし、現在は企業や老人会などで「健康お笑いライブ」を行っている。ライブのテーマは「楽しく笑って健康に!」都

知木さんは、友達と楽しく笑うことこそが豊かな人生と健康づくりの基本だと話す。「何でもそこに楽しさがないとダメです。楽しさには継続を生む力があると私は信じています」。

都知木さんが力を入れているもうひとつの取り組みが、レクリエーションを使って子どもたちに集団遊びを教えること。「今は昔のように縦割りで遊ぶことが減っていますが、そこにはコミュニケーション力を鍛えるカギがあります」。都知木さんの爆笑トークは子ど

もたちにも大人気ようだ。

毎朝、英会話と落語を聞きながらウォーキングをするのも日課。「定年して何かを始めるとも素晴らしいと思えますが、現役の時に定年後の可能性を見つけることができれば、より素晴らしい第二の人生のスタートが切れると思います」。定年後は、健康お笑いライブで全国をまわりたいと話す都知木さん。全国の人に「楽しさと笑いと健康」を届けるのが夢だ。今から定年をワクワク楽しみにしている。

# 大好きな音楽を一生の趣味に。 大きな歌声で 想いを届けたい。

62  
歳

田中 加寿子さん

現職/会社員

友だちをたくさん  
作っておくことも  
大切なことね。



「長崎センター合唱団」に所属し、コーラスを楽しんでいる田中さん。学生時代から音楽が大好きで、社会人になってからも様々な合唱団に所属してきた。しかし結婚後は25年ほどコーラスから遠ざかっていた。「でも50歳くらいから“寂しい老後は嫌だな”と思い始めて、生きがいになるような趣味を持とうと思い、再びコーラスを始めることにしました」と田中さん。

皆で大きな声を出すのは楽しい。「しかもメロディーや歌詞、リズムを覚えるから、知

らず知らずのうちに認知症予防になっているかもしれませんね」と笑う。田中さんが歌うのは、平和の歌、原爆の歌など、メッセージが込められた歌。「想いを伝えることで、誰かに勇気や元気、希望を与えられたら素敵だし、自分自身も歌うことで助けられています」。

コーラスの他にもボランティア活動に同窓会のお世話係…と、田中さんの日々は忙しい。人を大切にしたいと、人間関係もコンサート仲間、食事仲間、温泉仲間…と幅

広く、休日はほとんど家にいない。しかも職場では20代の人たちに囲まれているという。「そのせいか、このあいだ測定したら、脳年齢が36歳だったんですよ!」とおかしそうに笑う。

田中さんは職場の若い人に、よくこう話すという。「自分がホッとできるもの、居心地のいいものを見つけなさい。仕事ばかりではダメ。笑顔と好奇心が大事よ」。なにより田中さんの優しい笑顔が人生の素晴らしさを語っている。

# 40歳を過ぎてから チャレンジした オートバイライフ!

53  
歳



香田 きよさん  
主婦



いくつになっても  
挑戦する心こそ  
若さの秘訣!



香田さんが大型二輪の免許を取得したのは44歳の時。3人の娘たちが嫁いだ後、一人で楽しめるものが欲しいと思っていた時に、友人から誘われたのがきっかけだという。

愛車はハーレーダビッドソン。「でも、運転は下手なんですよ」と香田さん。愛車は「ビュンビュン飛ばすのではなく、風や匂いを感じながら、スローライフを楽しむ相棒」だという。オートバイは日々のもやもやとした気持ちを吹き飛ばしてくれる。五感をフルに使う非日常の時間は何物

にも代えがたい。

オートバイをきっかけに仲間も増えた。今ではSNSでつながった全国の中高年女性ライダーたちと日本中をめぐる。中には60代の女性もいるそうで、「自分もまだまだ!」と励みになる。3人の娘が嫁いだ今、同じ趣味を持つ夫とキャンプツーリングを楽しんだり、一人でふらりと道の駅めぐりに出掛けたりと、香田さんの毎日は充実している。

香田さんが大切にしているのは、何事にも興味を持つこと。「普段は歩ける場所は

なるべく歩く」というが、それもただ歩くのではなく、「図書館までの道のりでいくつの花に出会えるだろうか、すれ違う人たちはどんな靴を履いているだろうか」と、テーマを決めて歩くという。何でもないことにも興味を持つことで、日々は全く違う風景に見えてくる。特別なことをしなくても、毎日の中にキラキラしたものを見つけること。そしてそれを続けることでなりたい自分にたどりつける。香田さんは、そう信じている。

# 認知症予防のために 現役時代から できることがあります。

45  
歳



田中 浩二さん  
現職 / 長崎大学医学部保健学科・  
作業療法士



居場所や役割を  
作っておくことが  
健康寿命をのば  
しそうだ。



田中さんは作業療法士養成のため大学で教鞭を執る一方、ボランティア活動にも積極的に取り組んでいる。自治体や介護施設、退職OBの会などからの依頼を受け、認知症予防として、転倒予防の体操や脳トレ、レクリエーションを取り入れた講演を行っている。

老後の過ごした方として「何もしないのが一番良くない」と話す田中さん。特に男性は仕事を辞めるとネットワークを失う人が多く、家にこもりがちになるという。「そうなら

ないためにも、現役時代から仕事以外の人間関係を作っておく、居場所を作っておくことが大切です」。田中さん自身もこれから異業種の人たちとの接点を大切にし、交流を広げていきたいと考えている。

義務感ではなく、「楽しむ」ことも大切。「認知症予防には青魚やワインがいいという話を聞いたことはありませんか。しかし予防になるから食べるというよりも、美味しいから食べる、と楽しんだ方が効果的です。自分が面白いと思うことを一生懸命やるのが

何よりの予防になりますよ」。

多くの高齢者と接してきた経験から、田中さんは「誰かに必要とされること、役割があること」が重要だと気付いた。「私の場合、定年はまだ先ですが、今の活動を続けていけば地域貢献にもつながるし、自分の役割を実感できるのではと考え始めています。自分のためだけでなく、誰かのために生きることが生きがいになれば、素敵ですよ」。認知症予防は、よりよく生きることに繋がっている。

## 第二の人生で何をするか—— 日々の暮らしの中で それを模索しています。

57  
歳

宮岡 宏さん  
現職/NSS長崎船舶装備(株)  
デザイン・設計部門G.M

日常の中でやり  
たいことを探す。  
これならすぐに  
始められそうだ!



仕事柄、日本全国はもとより海外に行く機会も多いという宮岡さんの趣味は旅行。家族旅行はもちろん、「出張先で少しでも時間があれば博物館や美術館、世界遺産などを見てまわります。普段の休日であれば、図書館や美術館によく行きますね」と話す。

社会との接点を持つという意味でも、できるだけ長く働きたいと考えている宮岡さんだが、最近では退職後のことを真剣に考えるようになった。「図書館でも“50代をどう過ごすか”というような内容の本を読

むようになりました。最近になってようやく退職後に何をするか自分なりに探し始めたところだ」。

宮岡さんは第二の人生のために実行していることが2つある。1つは、土曜日は自分の時間として図書館や美術館に行くなど、好きなことをすること。そしてもう1つは仕事が終わっても、真っ直ぐ家に帰らないこと。本屋に立ち寄り、夕陽を見ながら出島ワフを散歩し、ビールを一杯だけ楽しんだり、美術館に足を運んだり…。宮岡さんはその

理由を「仕事と家庭の切り替えというのがありますが、一番は視野が狭くならないようにするため」と話す。そして「第二の人生でやりたいことのきっかけ探しですよ」とも。

退職してから急に「何か」を見つけるのは難しい。だからこそ宮岡さんは「今から続けられることを探したい」と、仕事帰りや土曜日の時間を有効活用している。宮岡さんの第二の人生がスタートするのは8年後。「何か」を見つける時間はたっぷり残されている。

## 料理と同じように 人生も段取りが大切。 そうすることで、夢は叶う!

55  
歳

松本 智紀さん  
現職/BISTORO Guernica 代表

第二の人生は  
夢を叶えるた  
めの時間でも  
あるのね。



20代の頃から茶道に興味があったという松本さんは、実に多趣味だ。ツーリングにクルマ、キャンプにダイビング、プラモデルに彫刻…と数え上げればキリがない。それに加え、くんちの世話役をするなど、地域活動にも熱心だ。まさに人生をフルに楽しんでいるように見える。

ひとつひとつの趣味は、仕事にもいい影響を与えている。「例えば、ツーリングでは自然の中でマイナスイオンをたっぷり浴びてストレス解消ができます。そうすることで仕事に集

中することができるんです。また出先で目にする紅葉や看板のデザインひとつとっても、料理の盛り付けや色合いを考える上で参考になりますね」。

飲食店を経営する松本さんに定年はない。しかし第二の人生については、随分前から考えていたという。「夢は海が見える場所に家建て、自家菜園をすること。それから趣味を活かして陶芸教室を開いたり、バイク好きな人のためにガレージを開放したり…そんな暮らしがしたいですね」。松本さんは、この夢のた

めに10年ほど前から、実際に海が見える土地を探していると言い、得意な大工仕事を活かして、家もなるべく自分の手で造ってみたいと話す。現在、お店で出す野菜の多くは奥様の実家で無農薬栽培しているというから、自家菜園の準備も完璧だ。「料理は段取りが大切」だと言い切る松本さんは、人生の段取りもお見事! 抜かりがない。現役時代から明確な夢を持つこと。それが松本さんの人生を充実したものにしている。

# 人生を愉しんでいる先輩たち!

## ああ忙しくも楽しい 定年後の人生!

横浜出身、東京暮らしの私が、何故か定年後は長崎暮らし! 長崎出身の妻に誘われ長崎住民になりました。初めは妻の家族と同窓生が顔見知り。それでも活動的な妻の影響で、あっという間に友人が増えました。近くのテニス場で声をかけたグループに仲間に入れてもらい、週1回のテニス。新聞でみかけたアラカン大会に行ってみたら

同じ団塊世代のダンカーズに加入! 月1回の定例会とその後の交流会=飲み会が楽しみ!“広報ながさき”でみつけた英会話教室に入ったら、その仲間と一緒にダンカーズにお誘い! 旅行好きの妻と妹に誘われ毎年の海外旅行も忙しい! 合間をぬって、好きな料理教室も、家族に大好評! ああ忙しくも楽しい定年後の人生!

**67**歳  
中村忠治さん  
元/会社員



## 第2のブレイク…アラカン世代 いつまでも、生きいき楽しくフェミニンで!

昭和29年アメリカ軍の影響溢れる港町佐世保で生まれ育ちました。24歳で幼稚園からの同級生の夫と結婚し長崎での生活がスタート! 現在まで13回の転勤と4人の子どもの子育てを経験したことで、不思議と自分に必要な情報をピツとキャッチできるようになっていました。

専業主婦だった私が、まさかの40代で起業し仕事と家庭の両立を

経験、ハードではありましたがすべてが同時進行で前進あるのみだったように思います。また、夫が私の背中を押してくれる人だったのは幸運でした。

これからも、アラカンクラブのメンバーとしてタフで品格ある女性となり90歳まで9cmのハイヒールを目指し、人のお役に立てるよう精進してまいりたいと思っています。

**62**歳  
山口美智子さん  
元/カフェバー経営  
現在/テーブル・マナー講師  
日本スカーフ協会認定講師



## 家内の言った 「まずは家を出よう」を合い言葉に

家内の故郷である長崎を終の住処と決め転居して3年半になりました。

私の転機は2年前の元部下に言われた「自分から動かないと変わりませんね」の一言でした。転居以来、仲間無し、居場所無し、生き甲斐無し、悶々とした日々を過ごしていましたが、家内の言った「まずは家を出よう」を合い言葉に、初めて起こした行動が「ながさきダンカーズ倶楽部」へ

の夫婦での入会でした。会員の皆様との交流を通じ、ラジオ、テレビへの出演、仲間も出来、目まぐるしく世界が変わって行きました。私にとってあんなに嫌だった長崎が、今では、本当に素敵な街になりました。仲間が出来、居場所が出来、やり甲斐も出来ました。まさにダンカーズ倶楽部の Motto を実践しています。「まずは家を出よう!!」

**64**歳  
中川雄二さん  
元/会社員



公開講座の講師を勤めました

# いつまでも、 自分らしく過ごすために… 今のうちからご準備を!



団塊の世代が後期高齢者(75歳以上)に達する、2025年には、高齢者人口が最も多くなると言われています。全国と比較しても高齢化率が高い長崎市においては、2025年の高齢化率が34.8%となると推測されており、これは全人口のうち、約3人に1人が高齢者となることを意味しています。また高齢化に伴い、介護が必要な方も年々増加しています。

長崎市では、高齢者が住み慣れた地域で、いつまでも元気で過ごすことができるよう「長く元気で! プロジェクト」に取り組んでいます。その具体的な方法の1つに、退職後の時間を活かす取り組みがあります。65歳以上の方ひとりひとりが、医療や介護を必要とせず、健康で生きがいある生活を送ることが必要です。

現役時代の早いうちから、高齢期に向けての準備に取り組むことが大切です。

長崎市の人口推移(人)



長崎市の要支援・要介護認定者数(人)



## なるべく介護を受けずに人生を送りたい! ~長く元気でいるための取り組みポイント~

### 生活習慣病を 予防する

#### 食 事

毎日プラス1皿野菜を増やし、バランスの摂れた食事を心がけましょう。

#### 運 動

適度な運動や身体活動は、生活習慣病予防やストレス解消などに効果があるとされています。1日プラス10分からだを動かしましょう。

### 病気を早く 見つける

#### 特定健診、がん検診

まずは自分自身の健康を維持する必要があります。年1回特定健診、がん検診を受けましょう。



### 人生をもっと いきいきと過ごす

#### 生きがい

健康づくり・生きがいづくりのためのボランティアをはじめませんか。

- 高齢者ふれあいサロンサポーター、介護予防ボランティア 介護施設ボランティア、認知症サポートリーダー (問/高齢者すこやか支援課 TEL.095-829-1146)
- ロードウォークサポーター、食生活改善推進員 (問/健康づくり課 TEL.095-829-1154)
- 精神保健ボランティア (問/地域保健課 TEL.095-829-1153)



### 高齢者の 相談窓口

#### 地域包括支援センター

介護や保健医療福祉サービスについての相談や、高齢者の人権や財産を守るための取り組みなど、高齢者が住み慣れた地域で暮らすための様々な支援を行っています。(平成28年度10月1日現在:市内20箇所)

◎問い合わせ/高齢者すこやか支援課 長崎市長町6-3(別館1階) TEL.095-829-1146 ☐sukoyaka@city.nagasaki.lg.jp