

# なり Now

Vol.20  
2019.10.15発行



**特集:スローライフ**

# 新幹線の出張では分からなかった



## ローカル線の旅の良さ・・・



少子高齢 人口減少 限界集落…

IT革命 キャッシュレス化 働き方改革…

進んでんのか 進んでないのか よー分からん

いつまでも いつまでも 同じこと言うなよ

もう分かったから つぎ行こう

日本人 百歳まで生きるんやて

おもしろいやないか

要するに 動けるうちは

元気で 働けーちゅうこっちゃ

働いて 働いて

シンプルにスローに生きてたら よろしいやん

そのうち エエことありまっせ

# スローライフする〜?



「スローライフ」と聞いて、何をイメージされますか…？  
田舎暮らし？ 南国でのんびり過ごす？ 時間の限り趣味に没頭する？…今は無理でも、老後、定年したらやってみようか…そうお考えですか？

定年後？現役中は「スローライフ」を楽しめないのでしょうか？  
できそうでできない「スローライフ」。

改めて「スローライフ」って何か考えてみたら、なにも一日中のんびり、ぼんやり暮らさなくても一日のある時間だけでも、十分「スローライフ」を楽しめるのではないかと思います。

あわただしい毎日で、たった1時間でも「スロー」＝「ゆっくり」した時間を過ごすことで、人生自体も「スロー」になるのではないでしょか。

では、たった1時間でなにができるか…

- ・テレビを消して、ゆっくりと夕食を味わう。
- ・自分のペースでウォーキングを試してみる。
- ・お気に入りのコーヒーとともに読書を楽しむ。
- ・パッチワークや、編み物など手芸をする。
- ・家族や友人とおしゃべりをする。

これくらいなら、田舎や南国に行かなくても、今いるところで、意外といろいろできそうですね。

要は、たっぷり時間をかけなくても、どれだけ充実した時間を過ごせるか、時間を自分自身のために有効に使えるか、と言うことが「スローライフ」なのではないでしょうか。

そのために必要なことは、充実した時間を生み出すために、他の用事を効率的にこなしていくかと言う工夫と、獲得した時間をいかに無駄にしないように、したいことを計画しておくと言うことです。

いざ、「今から1時間自由に使っていいですよ。」と言われても、計画していなければあっという間に時間は過ぎて行ってしまいます。



人生でも「明日から定年で、仕事なくなる。」となった場合、前もって計画しておかなければ、急に趣味を作ることでもできず、いろいろ悩んでいるうちに、知らぬ間に月日が経ってしまうことにもなりかねません。

40代、50代から将来のことに目を向けて、自分のやりたいことを事前に考えておくことが、結果的に自然な感じで「スローライフ」を送ることになるのではないかと思います。

定年後も現役で頑張ろうと思われている方も、悠々自適の生活を送ろうとしている方も、充実した時間を工夫して、「スローライフ」を実践してみてもいいのではないでしょうか？

# 好奇心とスローライフ

今回のお話の

相手となる中村

孝之さん(75歳)

は、大手紡績メー

カーで、営業から



企画、広報に携り、現役時代は多忙な日々を送っておられましたが、現在は、以前の広報の経験を活かし、毎月1回発行される当セン

ターの会報紙の編集をされています。

そんな中村さんの、現在のライフ

スタイルをお伺いしてみましよう。

以前はほとんど興味のなかった事や、時間の余裕ができて始められた事など、現役時代とは違った環境になったことで、多彩な趣味をお持ちのようです。

まずは、手製の「植物図

鑑作り」です。

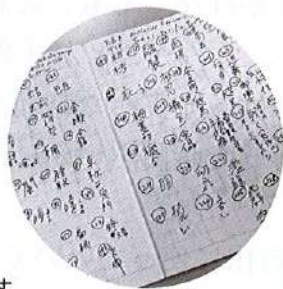
ありとあらゆる道端の草花を写真に撮り、図書館やインターネット上で情報を収集し、ときには、県立人と自然の博物館の先生にお



話を聞き、新たな情報を得ると改訂版を作成するという熱心さで、実際に出来上がった植物図鑑は、「花」「草」「園芸種」の3巻となり、それぞれ完成度の高いものになってました。

実は、お孫さんとの散歩で、花の名前を聞かれたときに、困らないようにしたいと思ったのがそのきっかけでした。

次に、漢字にも大変興味を持ち、読めない漢字に出会うと、いつでも手帳に控えて、改めて調べられるそつで、持参された手帳には、今まで読めなかった漢字がびっしり書き込んでありました。



漢字の読みを調べることから、意味や成り

立ち、漢字の歴史など、どんどん新たな好奇心が湧いてきて、京都の漢字ミュージアムにも足を運んだり、漢字検定の準二級を取得したりと、かなりの入れ込みようで、次の目標は、検定二級を取得することだそうです。

こちらは、図書館で読書を楽しむことが発端で、以前は、仕事がらみの読み物や、時事的な書籍を読む程度でしたが、時間の余裕とともに今は、サスペンスや歴史物を好んで読まれ、ここ3〜4年で五百冊以上の作品

を読破されたとか。

「新たな作品を読んで、感動できることが喜び。」と目を輝かせておられました。

中村さんが、膨らむ好奇心と探求心で、何事にも時間を惜しまず、全力で取り組まれているその先には、お孫さんと過ごすのんびりした散歩の時間や、図書館での充実した読書の時間である「スローライフ」が待っているのです。

かなりの労力を費やしている時間もありますが、おそらく本人はまったく気にされておらず、むしろその時間すらも楽しんでおられるよう。定年後に、「何かしなければ」とか、「趣味を作ろう」と、改めて考えたわけでもなく、中村さんのモットーである「昨日の自分より、進歩した自分に喜びを感じる」の基、自然と行動に移した結果、充実した「スローライフ」を過ごしておられます。

最近では、DVD鑑賞にも目覚められ、往年の名作「ウエストサイドストーリー」が大のお気に入りだそうです。

また、中村さんの好奇心のムシが、新たに動き出しそうです。



# 昭和ライフ

あの頃、みんなのんびりしてた？



ジャズにのめりこんで  
にっちもさっちも！

今のトレンド  
は流線形



ワーゲンに憧れたお父さん  
買ったのは、スバル360！？

ツイギー来日  
ミニスカートが起こす  
経済効果とは！



十円玉と愛の重さは、  
比例するの？

今でも、真空管を愛してやまない！

新婚旅行は…  
宮崎？ハワイ？

かつてテレビを叩いて直した  
時代が、本当にあった！

# あなたの“Slow Life”

シルバーさんが

を お手伝い

します！

楽しく料理が  
したい！

刃研工房で包丁の  
切れ味を復活させ  
ます！

お茶会デビューしたい！

着付け教室や、着せ付けを  
やっています♪

ホームパーティーが  
したい！

家具の移動・搬出や、障子・網戸  
の張替えをしています！

旅行に行きたい！

留守宅のお庭の水やり、  
ポストの整理ができます！

家庭菜園を  
やってみたい！

生ごみと竹パウダーを混ぜ  
て作る堆肥や、EMIぼかしが  
家庭菜園などに使えます！

ママ友会に行きたい！

お子様の一時預かりをして  
います☆



## 是非お気軽に、お問い合わせください！

### 見守り隊

子育て中のお母さんが自  
転車の前後に2人のお子さ  
んを乗せて、懸命にペダル  
をこいでいます。そんな姿  
を町で見ると、つい心の中  
で「頑張って！」と言って  
しまいます。

今は大変でも、必ずお子  
さんと、楽しい思い出に  
なる日がやってきます。

子どもは国の宝です。

お父さん・お母さんのこ  
とも、私たちは陰  
ながら、見守って  
います。



# そもそも「シルバー人材センター」って知ってます～？

三田市内にお住まいの**60歳以上**で、健康で働く意欲がある**高齢者**の方に、ご入会いただき、それぞれの希望に応じた仕事を紹介するところです。

「ハローワーク」とは違い、**雇用を前提としない**「請負」「委任」と言った形式で、**会員一人一人が一事業主**となって、責任をもってお仕事をさせていただくこととなります。

生活を支えるような収入を得ることはできませんが、お小遣い程度の収入を得たり、**地域社会に貢献**したり、ご自身の**健康維持・生きがい作り**として、お仕事していただくことを目的としています。

入会には、「**入会説明会**」への参加が必要です。

まずは、**入会説明会にお越しください！**



## 入会説明会のご案内

毎月第2金曜日の、午後1時半から、**当センター事務所**で開催しています。

前日までの**お申込み**が必要です。

### 入会説明会の日程

12月入会希望……11月 8日(金)

1月入会希望……12月13日(金)

2月入会希望…… 1月10日(金)

入会希望月に応じて、ご参加ください。

上記の日程以外にも…

### 出張入会説明会

とき: **11月19日(火) 14:00～**

場所: **キッピーモール6階**

※こちらは、事前申し込みは不要です。



仕事は、  
**無理せずマイペース**  
**それと安全第一！**



# 気が付けば **93**歳



## 只今、スローライフの真の最中!

### この人と同じ年



〒669-1323

三田市あかしあ台5丁目32番2号

**公益社団法人 三田市シルバー人材センター**

TEL : 079-564-7501 FAX : 079-553-1300

HP : <http://www.sandasc.org/>

e-mail : [sandasilver631015@sandasc.org](mailto:sandasilver631015@sandasc.org)

