

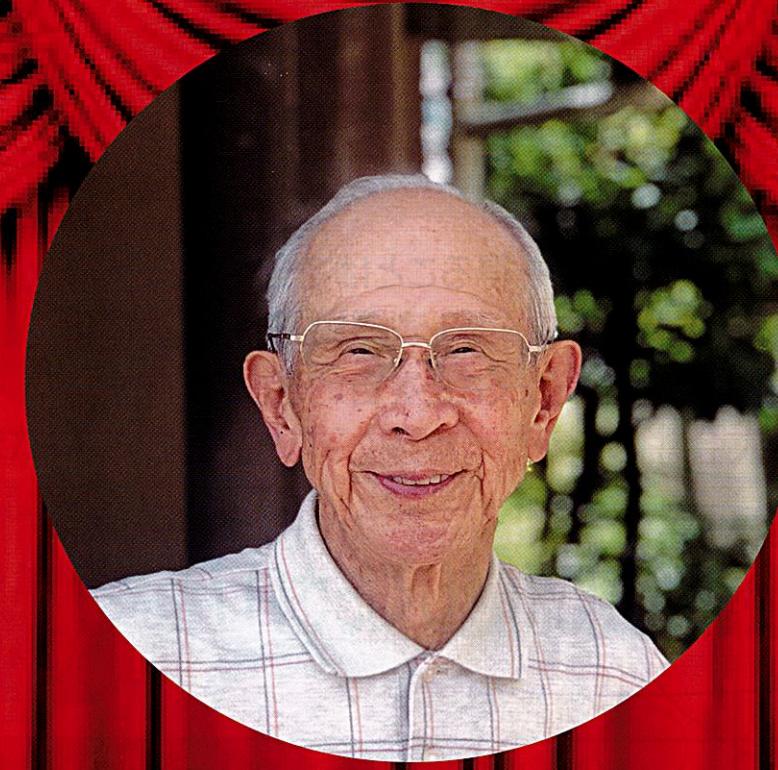
W
なう
o
w

Vol.20
2019.10.15発行



公益社団法人 三田市シルバー人材センター

気が付けば 93歳



今、スローライフの真っ最中！

この人と同一年

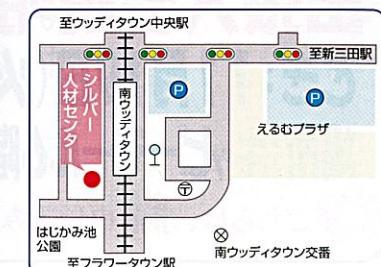


〒669-1323
三田市あかしあ台5丁目32番2号

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



Slow Life 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、ほんやり暮らさなくて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 자체も「スロー」になるのではないかでしょうか。

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ふことです。

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、計画していか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。



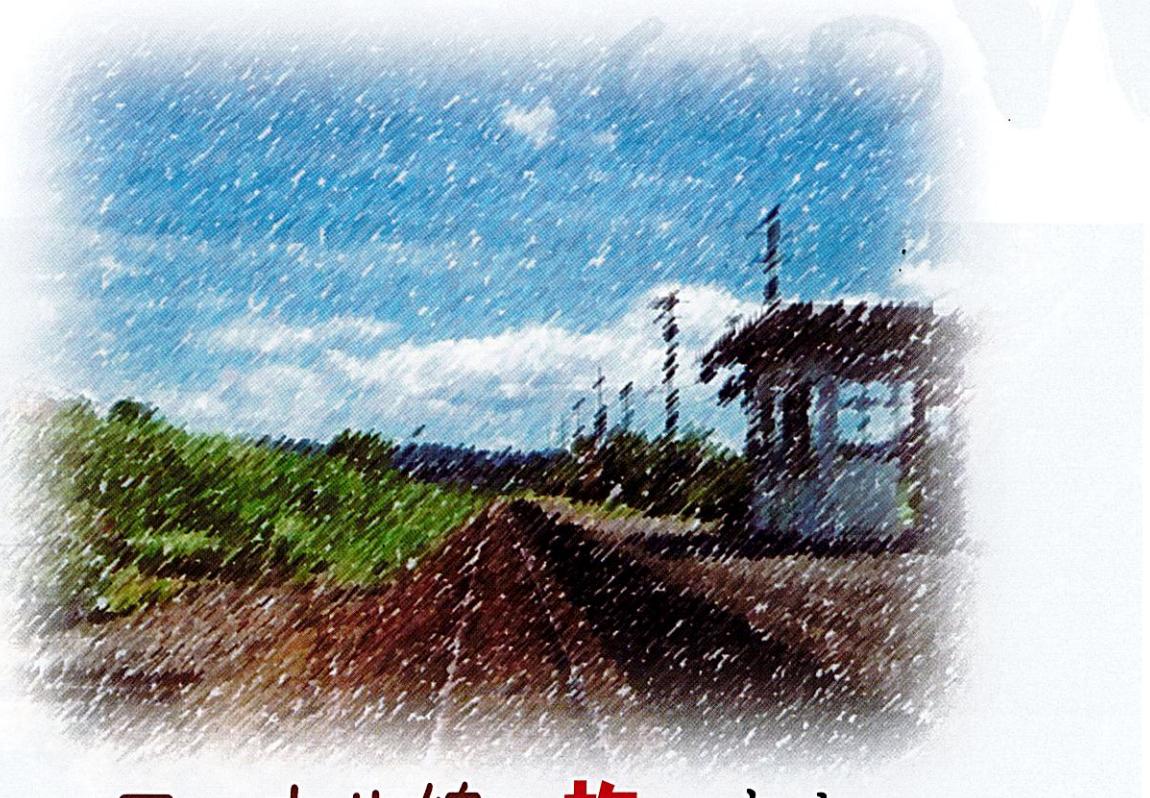
人生でも「明日から定年で、仕事がなくなる。」となった場合、前もって計画しておかなければ、急に趣味を作ることもできず、いろいろ悩んでいるうちに、知らぬ間に月日が経ってしまうことにもなりかねません。

40代、50代から将来のことに対する目を向けて、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」を実践してみてはいかがでしょうか？



新幹線の出張では分からなかつた



□一カル線の旅の良さ・・・

少子高齢 人口減少 限界集落：
－T革命 キヤツシユレス化 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 同じこと言つなよ
もう分かつたから つぎ行こう
日本人 百歳まで生きるんやで
おもしろいやないか

要するに 動けるうちは
元気で 働け！ちゅうこつちや
働いて 働いて

シンプルにスローに生きたら よろしいやん
そのうち 工事などもありまつせ

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つておられましたが、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ょ。

以前はほとんど興味のなかつた事や、時間の余裕ができる始まりされた事など、現役時代とは違つた環境になつたけれど、多彩な趣味をお持ちのようだ。

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もお

会うと、いつでも手帳に控えて、改めて調べられるそこで、持参された手帳には、今まで読めなかつた漢字がびっしり書き込んであります。

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、どんづ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、漢字検定の準一級を取得したりと、かなりの入れ込みようで、次の目標は、検定一級を取得する」とださつです。



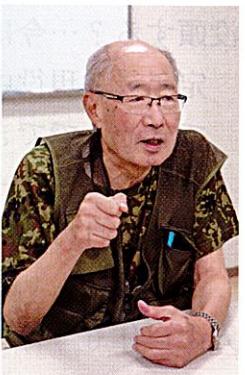
ジャズにのめりこんで
にっちもサッキモ!
今のトレンド


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!

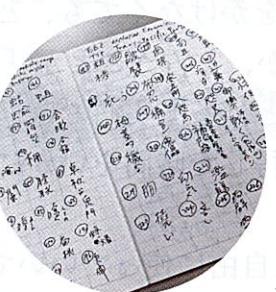
今でも、真空管を愛してやまない...
比例するのか?
新婚旅行は...
宮崎? ハワイ?
かつて テレビを叩いて直した
時代が、本当にあった!

好奇心とスローライフ



実は、お孫さんとの散歩で、花の名前を聞くかれたときに、困らないようになつたと、多彩な趣味をお持ちのきっかけでした。

次に、漢字にも大変興味を持ち、読めない漢字に出来、改めて調べられるそこで、持参された手帳には、今まで読めなかつた漢字がびっしり書き込んであります。



最近では、DVD鑑賞にも田代められ、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さつです。

また、中村さんの好奇心のムシが、新たに動き出しあります。



を読破されたとか。

「新たな作品を読んで、感動できる」とが喜び」と目を輝かせておられました。

中村さんが、懸り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」が待つじふの

です。

かなりの労力を費やしていく時間もありますが、おそらく本人はまったく気にされており、むしろその時間すらも楽しんでおられるようで、定年後に、「何かしなければ」とか、「趣味を作ろう」と改めて考へたわけでもなく、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。

「新たな作品を読んで、感動できる」とが喜び」と目を輝かせておられました。

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ょ。

以前はほとんど興味のなかつた事や、時間の余裕ができる始まりられた事など、現役時代とは違つた環境になつたけれど、多彩な趣味をお持ちのようだ。

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もお

会うと、いつでも手帳に控えて、改めて調べられるそこで、持参された手帳には、今まで読めなかつた漢字がびっしり書き込んであります。

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、どんづ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、漢字検定の準一級を取得したりと、かなりの入れ込みようで、次の目標は、検定一級を取得する」とださつです。

このように、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、10年ほどで五百冊以上の作品

が読めます。

最近では、DVD鑑賞にも田代められ、往年

の名作「ウエストサイド・ストーリー」が大

のお気に入りださつです。

また、中村さんの好奇心のムシが、新たに動き出しあります。

最近では、DVD鑑賞にも田代められ、往年

の名作「ウエストサイド・ストーリー」が大

のお気に入

そもそも「シルバー人材センター」って知っています～？

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し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！



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！

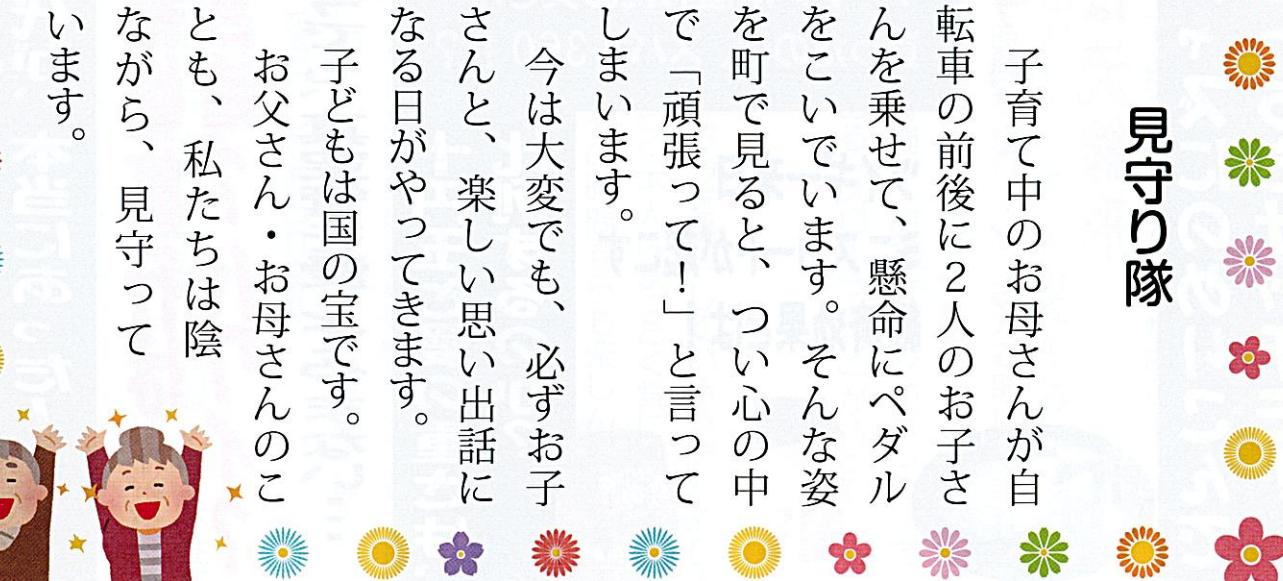
家庭菜園を
やってみたい！

生ごみと竹パウダーを混ぜ
て作る堆肥や、EMばかしが
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。



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、つい心の中を覗いてしまいます。

今は大変でも、必ずお子さんと、楽しい思い出話になる日がやってきます。

子どもは国の宝です。お父さん・お母さんのこととも、私たちも陰ながら、見守っています。

見守り隊