

～ どう過ごす？楽しいプラチナライフ ～

わくわくプラチナライフ・・・その7

人生 60代からが楽しみ
の時。仕事もひと段落。子
育ても卒業。自分たちのた
めに時間が豊かにあるはず。
それからの人生を愉しむた
めの5つのポイント。

―― 1 ―― やってみたいことを 書き出してみよう

自分の興味を広げておく
ことが大切です。そのため
に必要な情報を集めて、必
ず実行しようと思いつける
ことが実現につながります。
「花づくりを広げてバザ
ーに出す」とか「友人とお
弁当屋さんをやってみたい
」とか。「月に2回は近隣の
温泉に行きたい」「フラダ
ンスを習う」「ゴスペルを
歌う」「歴史の勉強をする」
20 個くらいはやってみ
たいことが書けましたか。
書いてみれば今からでも実
現できることがあるはず。
「いつか絶対やってみたい
ことがある」それ自体が幸
せなことですよ。

―― 2 ―― 60歳からの人生設計

どこに住むか（持ち家

か、賃貸か、都会か、田舎
か）。もし、家建てる
ならシルバーエイジを見越
してバリアフリーで。80
歳に自分たちの住み心地を
考えての取り入れ。経済的
な人生設計も大切。退職金
の見込み時代。何かと
お騒がせな年金制度改革も
大問題。定年退職後の収
入の変化を書き出してみま
しょう。高齢夫婦二人世帯
で、家賃は別にして、光熱
水道費2万。通信費1万。
交通費1～2万。食費2～
5万。医療健康費0～5万。
さてその他は暮らし次第。

―― 3 ―― 家族のあり方は 大切です

親離れ、子離れができて
ないと、老年期まで子供の
ためにお金を使い、気を使
うことに……子供世帯との
同居も適度な距離を保てる
か……。

夫婦の仲も大切な条件。
いろいろあっても人生を共
に生きてきたつれあいです
から、助け合えるように関係
調整を。

独身であっても気心の知
れた友人を大切にしていれ
ば大丈夫。孤立しては、
楽しみも広がりにくいです。

遠くの親戚より近くの他
人。今の近所付き合い、仕
事の仲間、学生時代からの
友人、PTAの友達。年を
重ねてからも信頼できる交
友関係がどこに育つか愉し
み。

―― 4 ―― 世代を超えた交流に 馴れておきましょう

若い世代の人たちとも、
気兼ねなく一緒に活動でき
るようにしておきましょう。
80 歳になっても明るい、
前向きな気持ちを持ち続け、
子の世代 50代・孫の世代

20代とも楽しく交流した
いですよね。

―― 5 ―― 何よりも 健康であること

何よりも健康であること。
痛いところがなく、体も
心も活動的であることは大
切な条件です。

けれど、体に不自由なと
ころがあっても十分に自己
実現し、個性を生かして活
躍しておられる方々だって
たくさんいます。

私の働く『涼風苑』を
利用いただいている（介護
保険を受け、いわゆる要介
護状態にある）方々もとっ
ても行動的です。

◎車椅子でハワイ旅行に行
かれた方（要介護4）

◎ご主人と車で九州一周旅
行を愉しまれた方（要介護
2）

◎合唱団で活躍し、舞台上
に立って歌えた前向きな方

◎車の運転も工夫して再獲
得された方

◎貼り絵の作品が本の表紙
になった方

◎身体に障害があっても周
りの方、私たちスタッフを
励ましてくださる方

◎認知症が重度でも明らか
でいつも楽しい方

年の取り方は生き方の延
長線。今をよりよく生きる
ことが生き生きプラチナラ
イフの第一歩ですね。

次回は「脳力を開く」。
ぜひ読んで下さいね。

