

# まだまだ現役

わたしたちの生きがい

## 元気人に直撃

**全** 国的に高齢化が進むなか、甲賀市でも例外ではなく、高齢者の人口が増えています。しかし、その高齢者の方の中にもそれぞれの立場でご活躍されている方が市内に多くおられます。

その方たちに共通する言葉は、「生きがい」です。

生きがいは、自分でみつけるもの。なかなかそのきっかけに触れる機会が少ないのが現状かもしれませんが、生きがいを持つことは、楽しいこと、そしてそれは幸せなことです。

いつまでも現役でいるためには、必要なことはいくつかあります。

でもそれは、人それぞれに違いがあり、現役でいられる喜びややる気も人により様々です。

一般的にプロスポーツや芸能などではその活動を行っているときに現役で、引退というかたちで終止符が打たれます。また、一般的に生活を営むために仕事をされている方も、多くの方が、定年という形で退職をされ、同じように終止符が打たれます。

しかし、定年はひとつの節目であり、長い人生を有意義に過ごすには引退はありません。

いつもでも現役でいられる、そんな暮らしは素敵です。

また市内の多くの高齢者の方が得意な分野を生かしながら現役であり続けていただくことは、元気な甲賀市を築く大きな力になります。

一般的に高齢者と呼ばれる方ですが、働く、集う、学ぶという視点から、第一線で活躍されている元気人の方にお話を伺いました。



### 集う

良い出会いができ、  
すばらしい日々が  
すごせるように



間瀬 正美さん

**元気で地元のために  
役立ちたい**

老人会でいろんな企画をするとみんな喜んでもらえるのですが、それがうれしくて、またみんなの喜ぶ顔が見たく

地元老人会の会長をされ、演芸鑑賞、企業や公共施設の見学等、様々なアイデアを取り入れた老人会活動に積極的に取り組まれています。

また地域で地元収穫野菜の販売にも取り組まれ、多忙な毎日を送られています。

### 働く

元気で働けることが  
幸せなこと



佐治 由三さん

**体力、気力を維持するため**

人に勧められて始めましたが、こうして体を動かしていると体力の衰えのカーブを緩やかにしているんじゃないかなと思います。また、施設を利用される方の声を聞くとやっぱりうれしいもの、それが気力につながります。

会社を退職された後、シルバー人材センターに登録し、同じくシルバー人材センターに登録している方と一緒に、現在、水口スポーツの森の施設の維持管理業務をされています。

**これからもずっと元気で**

最後に元気にいきたいので、このまま体力を保つていければいいですね。元気なこととは幸せなことだと思います。これからも働く喜びとたまの宴を生きがいに、健康であり続けたいものです。

「元気で長生きはシルバークラ」という心境ですね。

いろいろな企画を考える。そのことが私の生きがいに繋がっています。

### 喜ぶ顔が元気の基

野菜市は昨年からグループで始めたのですが、週1回の販売日を楽しみに買いに来る人の顔を見るとうれしくなります。ここでもみんなの喜ぶ顔が見たいから頑張れます。

これからもみんなの笑顔から元気をもらい、自分自身も元気で頑張っていきたいですね。

### 学ぶ

あれもしたい、  
これもしたい、  
それが健康に  
つながります



松山 喜美さん

**楽しみを増やしていきたいから**

いろいろなことを学んでいくと楽しみが増えてきます。楽しみが多いと生活に張りが出て気持ちも晴れますからこれからもいろいろなことを学んでいきたいですね。

年を重ねても新たに知ることはいっぱいありますね。新しいことを知るとうれいものです。知る喜び、学ぶ喜びを感じたいからいろいろな話を聞きたいですね。

### まだまだ知ることが いっぱい

自分でできることは自分でしたいし、自分の中でためになることはできるだけ学びたいので老人学級に参加しています。

