

< 2015年9月 >

## 晴れて「お年寄り」の仲間入り

国保連合会嘱託 ひがしだ 東田 ふみお 文男

### Column

あと2カ月ほどで65歳になる。天下晴れて「お年寄り」の仲間入りである。「下流老人」「老後貧乏」といった言葉がはやるように、老人世代の間にも息苦しい空気が漂い始めている▼定年の60歳がやはり大きな曲がり角だった。直後に受けた人間ドックで、ある病気を指摘され約40年ぶりに禁煙した。飲酒も控えるよう警告を受けた。一方で、ウォーキングを始め日記をつけるようになった。なぜ始めたのか不明なのだが、食後の食器洗いがいまでも続いている。

これだけは連れ合いから褒めてもらっている▼押しも押されぬ「高齢者」になるのを前に、新たな目標を立てた。一つは車内の優先席は遠慮することにした。すでに2回ばかりご厚意をお受けしているが、あの

あと2カ月ほどで65歳になる。天下晴れて「お年寄り」



席の誘惑に負けると、深みから抜け出せそうにない感じがするのだ▼もう一つは長財布はやめ小銭入れに切り替えることにした。一万円札殿を折らずに何枚も横になって寝ていただくほどの小遣いはもらっていない。ここは身の丈にあわせ儉約を旨としよう▼

これは元NHKアナウンサーの鈴木健二さんの提案だ。その著書『老いの災厄』で、大幅にダウンサイジングした財布ではあるが慣れれば結構楽しめるという。さらにつり銭などを貯金箱に入れておくと、1年もたてば孫へのお年玉ぐらいにはなるという▼会社人間を卒業したからには、老後の楽しみは自分で見つけねばならない。取材でいろんなお

年寄り（おっと失礼、これからは先輩です）に出会うが、どの方も身近な足元に自分だけの生きがいや喜びを見つけておられた。ささやかではあるが、お金にまさる財産のように思えた。大先輩の後に続きたい。