

## 男女共同参画センター“イコーラム”や “くすのきプラザ”で 楽しく過ごせる場所づくりをしています

～できるだけ社会とのつながりを～

寺井 見一さん(82)・敏子さん(74)夫妻 結婚51年 東大阪市岩田町在住

### ■流れのままにやりたいことを

寺井敏子さんは日本画創作のかたわら、イコーラムの事業推進委員やくすのきプラザの企画運営委員としての役割を担うほか、読書会や着物のリメイクなど多彩に活動しています。8月の希来里ファミリーまつりでは実行委員をつとめました。「いずれ立場がかわればお世話される方に回って楽しみたいから、今は私のできることをしている」。

一方、教職にあった見一さんは、2年前まで異分野で仕事を続け、その間、自治会活動のほか、プラザでは各種ダンスの普及にも力を入れてきました。「地域社会とのつながりが刺激になり、定年だからどうしようかと考えたことはなかった。生活リズムの延長線で今まで来ているんです」。

### ■アルゼンチンタンゴダンスの魅力

63歳の当時、絵に没頭していた敏子さんは「このままでは自分だけの世界に引き籠もってしまう」とくすのきプラザでアルゼンチンタンゴを始めました。タンゴダンスは1+1でなく、1/2+1/2で1の世界。相手が発する信号に従い、音楽表現を共に楽しみ、また自由に創造できるのは絵の世界と共通であることを自賞。

見一さん「相手の気持ちや推し測り音楽を感じ、さあ一緒に行きましょうとしっかり体重のせて歩くのがアルゼンチンタンゴの特徴なんです」。敏子さん「普段は言うことを聞かない私も、踊るときは夫に合わせてます(笑)。お陰で転倒することもなく、脳の発するリズム信号も今のところ健在。若い世代との交流により共通の友人も増えました」。



敏子さんの作品の前でのお二人

### ■一人で時を過ごす

家でも二人のリズムができています。一人が掃除機をかければ、一人は洗濯機を回す。見一さんが食事の支度も後片付けも自然体でこなすのは、助産師であった母親の影響が大きいとか。「まだ自宅分娩が普通であった時代、お産になると母は昼夜に関係なく外出するので、自分のことは自分で何とかしていました。自分で動くことが現在までの健康保持・夫婦円満につながっているのでは」。敏子さんは「以前から何気なく男女共同参画社会の話をしていたんです。じわじわ浸透してきたのかも(笑)」。

見一さんは、とくに男性に「一人で遠出してみても」と勧めます。「自分で旅程をつくり、途中で何時間でも話し相手なしで過ごす。乗り換えで待たされてもその地のスーパーをのぞけば、食に関する思わぬ発見があったり、苦にならないんです。結果だけに喜びを求めず、途中の移り変わりを楽しみましょう」。

二人の時間を大切にするためにも、まず一人の時間を大切に。二人のパワフルさと柔軟性に拍手です。

## 健康チエックで健康長寿

自分の心と身体は、つしかなない一生ものの宝物。健康長寿のためには、バランスのとれた食事や適度な運動を心がけ、若い頃から健康診断を定期的に受けましょう。

## 災害への準備はOK?

災害・復興時の情報は、高齢者や一人暮らしの人に届きにくくなります。近所同士、日頃から「声をかけあえる関係づくりが大切です」。

## “一人になる”ための準備をしよう

日々の生活に加えて、貯金・年金や家計の管理など「任せきりでよくわからない」ことはありませんか？介護保険などの行政サービスの利用、頼れる子どもや友人、かかりつけ医の確保など、「おひとりさま」になったとき、自分に必要なことを考えてみませんか？

## 生活力を身につける

性別に関係なく、炊事・洗濯・掃除などの家事や、電球の取替えなどの簡単な大工仕事ができることといですね。

## 好奇心と人間関係で豊かな人生を

生きがいをもって、より自分らしい豊かな人生を実現できるよう、身近な学習や交流の場を活用して、新しい世界や新しい自分を発見しましょう。

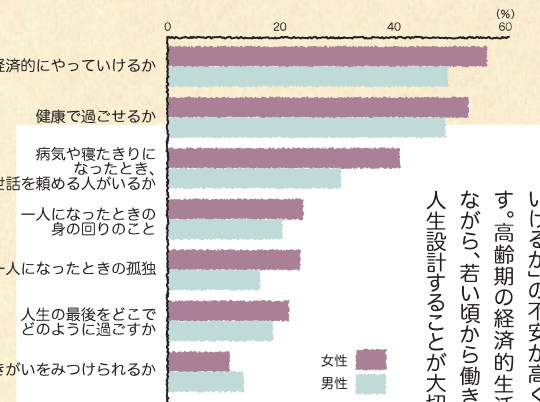
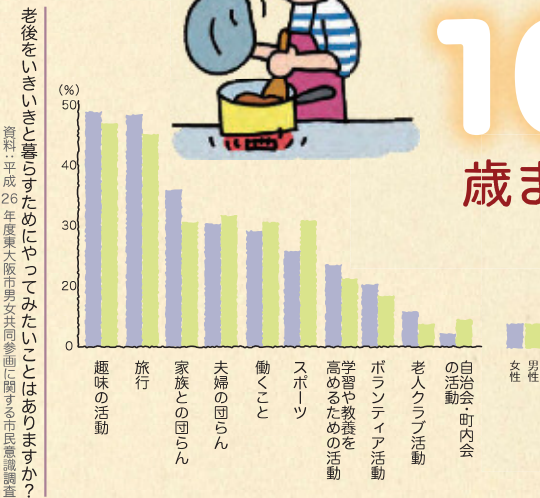


# 100歳まで健やかに生きる8つのヒント!

介護が必要となった場合、主に誰に介護してもらいたいと思いますか？

資料：平成26年度東大阪市男女共同参画に関する市民意識調査

	1位	2位
女性	30歳未満	施設での介護
	30歳代	夫
	40歳代	夫
	50歳代	施設での介護
	60歳代	施設での介護
	70歳以上	施設での介護
男性	30歳未満	妻
	30歳代	妻
	40歳代	妻
	50歳代	妻
	60歳代	妻
	70歳以上	妻



老後の生活について、特に不安に思っていることはありますか？

資料：平成26年度東大阪市男女共同参画に関する市民意識調査

## 財産は一日にして築けず

男女ともに「老後を経済的にやっつけられるか」の不安が高くなっています。高齢期の経済的生活を想像しながら、若い頃から働き方を考え、人生設計することが大切です。

## 異世代交流を楽しもう

「介護をしてみたい人」については、男女間で意識が異なるようです。高齢期を自分にとって誰と暮らしたいのか？ 家族はどう思っているのか？一度話し合ってみてはいかがでしょうか。

A子さん(63歳)とB美さん(45歳)は、ツールペイントのサークル仲間。B美さんは、人生を日々心豊かに暮らすA子さんのライフスタイルにあこがれているし、A子さんは、B美さんの明るく元気なところが大好き。同年代同士にはない刺激を受けられるようです。

## どこで誰と暮らしますか？

「介護をしてみたい人」については、男女間で意識が異なるようです。高齢期を自分にとって誰と暮らしたいのか？ 家族はどう思っているのか？一度話し合ってみてはいかがでしょうか。