

## 老いとう向き合っていくか

私の高校の同期会にはメール網があって日常的にさまざま交信がありますが、出色はその時点にあったテーマを定め週1回1人「あいうえお」順に発信していくという企画です。現在のテーマは「老いとう向き合っていくか」。82, 83歳に属する仲間にとってはお互いに必読の課題です。私の番は1月に回ってきました。そこで現在していること、体力や体調、日常生活、目標や考えていること等をまとめました。下記はその要約ですが皆さまの何かのご参考になれば幸いです。

### 今やっている仕事

- 毎週1回、午後2時間、昭島市が運営するシニア向け英会話講座の講師を務める。資料の準備や予習に授業の倍以上の時間がかかっているが自分の脳トレの場を与えてもらっているととらえ感謝している。
- 毎週2日、午前中の3時間、地元の中学校の学習支援員として生徒の応援や、外国人子弟がいる場合には英語による日本語の学習指導にあたることも。
- 昭島市の市報など広報物の配布。シルバー人材センターの仕事として月平均5種ほどの配布物がある。自転車で5分ほどのマンションの約400世帯に配っている。



幸いに生活は年金と貯金でなんとかやっけていけているが、仕事は生活に張りとりズムを与え体力作りにもつながっている。経験や知識が他の人の役に立っている喜び、自分を表現できる場があること自体が“報酬”と考えている。

### 個人的な活動・・・ボランティア

- これまで訪れてきた世界の文学作品の舞台をパワーポイントで紹介しながらの講演。



セルバンテス、シェイクスピア、ユゴー、ゲーテ、トルストイなど10作家12作品を取り上げてきた。定年留学（スペイン・マラガ大学）の後「ドン・キホーテ」についての記事が信濃毎日新聞に連載されたことがきっかけで始めた世界文学紀行がこんな形で市民に役立っているのが嬉しい。(写真：ラ・マンチャの風車)

- 昨年、市内にあるギターサークルに入会した。定期演奏会や市民文化祭への出演もあり、毎週水曜日3時間の練習が結構な負荷になっているが楽しみでもある。少し上手になったらナマの音楽を聴く機会の少ない近隣の知人や友人を自宅に招いてホームコンサートを開く、なんて夢も描いているが・・・
- 地域の友人に誘われて「朗読劇の会」に月1回参加。現在の題材はアメリカ人の脚本家による”Love Letter”を英語と日本語で。“こんな世界もあるんだ!?”なんて意外な興味が湧いてくる。
- 「昭島稲門会」（早稲田大学の校友会）の幹事の一人を務める。7年前に会報「都の西

北」を創刊し5年間編集長を務めてきた。現在は一編集委員として。個人的な活動では同会の「カラオケサークル」に入っている。

- TMC（立川多文化共生センター）で在日外国人の支援の活動。また一昨年の東京オリンピックでは晴海の選手村で活動したが、やはりボランティアは自分の生きがいを高めてくれている。（写真：晴海の選手村で）



- 創価学会員としての活動：地元での活動や行事もあるが自分の場合、横田基地のアメリカ人メンバーの支援が主体で基地内のチャペルで会合に参加してきた。グループはSGI（創価学会インターナショナル）として基地の宗教局に登録され、キリスト教やイスラム教など他の宗教と全く同等の特典が与えられていることに、宗教そのものを大切にするアメリカ社会の一端を見る思いがしている。コロナ禍の今はZOOMでの交流。昨年12月の座談会にはクリスマス休暇で本国に帰国中のロンドンとハワイのメンバーも加わった集いに時代の先端を見る思いがした。

### 体力作り

- ウォーキング：毎日朝夕約3000歩、30分。雨の日は近くのショッピングセンターの長い軒下で。仕上げにマンション7階の自分の家まで階段（88段）を登っている。
- 水泳：市の温水プールで週1回。泳ぎを500往、水中ウォークを500往。身体が柔らかく軽くなるような気分になる。
- テニス：市内のテニスサークルの一つに30年来所属しているが、ギックリ腰をやったこともあり、今は体調を見ながら少しずつ。
- ゴルフ：定年後に始めたゴルフだが一昨年、地元のシニアクラブのコンペで初めて100を切って優勝した。地元にある「昭和の森ゴルフ場」が今夏、閉鎖になり残念。

### 体調



- 4年前に前立腺がんの疑いと言われ半年ごとに検査しているがPSAが5.3とか6.8を上下している（4.0以下が正常）。担当医は「手術をできる年齢でないし、がんと診断されたわけでもないなのでこのまま様子を見ていきましょう」とのこと。
- 昨年末に白内障の手術をした。経験者の言う「見違えるほど見えるようになった」ほどではないが、少しくリーアになり明るくなった感じではある。
- シニアの英会話教室で半年ほど前から受講生の発言がよく聞き取れないことがあった。「マスクをしていて発音も正確でないから」くらいに思っていたのが実はこちらに原因があったのだ。右耳が2割ほどしか聞こえていない。今は左耳でカバー中。
- その他、加齢に伴う現象は次々と。記憶力の劣化。すぐ直前の動作が思い出せなかったり、半年前に弾けたギター一曲がほぼ初めからとなったり。小さい背丈がさらに2センチ近くも縮んだり、シミや斑点が増えてきた。ハゲはもう仕方がないが・・・

### 日常生活

睡眠時間が6～7時間。朝と夕に30分ほど勤行（法華経を読誦し題目＜南無妙法蓮華経＞

を唱え、露ウ間の戦争終結、コロナの早期収束から個人の願いごとまでさまざまなことを祈念する)。外に出ることがないときはパソコン作業(ホームページの編集やメール対応など)かギターの練習など。ときどき料理もする(写真右)。よく歳を取ったら「きょうよう」と「きょういく」が大事だと言われる。つまり「今日する用事があるか」「今日行くところがあるか」である。まさにその通りだと思う。高齢者向けの本としてベストセラーを続ける老年医学・精神科医の和田秀樹氏の最近刊「ぼけの壁」には、ボケ対策として「『今できることをやめない』のがクスリ」とある。



### これからの目標

創価学会員としての大きな目標は2030年の会の創立100周年。それまで健康でできる限り広宣流布(仏教を基軸にした平和社会の建設)の活動に貢献をしたい。池田名誉会長の言葉に「大きな夢と志は大きな人生を創る」とある。「現役時代の中南米駐在でゼロからたたき上げで身につけたスペイン語を体系的にも学んでおきたい」と「第二の人生への新たな投資」との思いで渡ったスペイン留学が大きく自分の人生を開いてくれたことに感謝したい。帰国後にうつになり人生のどん底も味わった。幸いに医療と信仰を軸にうつを乗り越えることができ、シルバー人材センターが紹介する駅前の自転車整理の仕事から再出発することも体験した。今はまずは85歳、次は米寿の88歳、そして創価学会創立100周年の90歳を目標に生涯現役で頑張りたいと思っている。(写真:創価学会の三色旗 Rendezvous with Nature: Photograph



<自然との対話>by DAISAKU IKEDA から)

以上

※ ホームページ「ミニ自分史」欄には生まれてから古稀までの人生体験を載せております)