



私は75歳男性で、昨年10月から屋外清掃作業を始めました。他に週3日午前中の工場内清掃や芝刈り(単発)の仕事をやっていますが、体を動かす軽い仕事なら出来ると判断。月2回で各2時間程度の仕事をする事としました。

内容は2階建てアパート2棟(各4室)の屋外清掃です。敷地内(含、駐車場)の掃き掃除・草取り、階段掃き掃除・手すり水拭き、他にクモの巣取りや隣家からのツルの処理など。他とは異なった仕事を経験できます。

私の趣味は登山に。少しやっていたが、山のサークル(山と温泉を楽しむ会)に1年前に参加(ほぼ月1回活動)。時間があればウォーキング、他に読書(最近は集中力が低下して激減)や札所巡り(コロナで停滞中)等と少ないので、未だ時間に余裕があり。

ここで現在参加している「フレイル予防教室」でお教えしている「栄養・運動・社会参加」の視点で自分の生活を評価してみます。「栄養」は教えの10種類の食材をほぼ摂取。「運動」は体を動かす仕事をしていることと、登山やウォーキングでますますやれていると自負(メタボですが)。「社会参加」は外出したり、おしゃべりして頭を活性化することです。私自身は、サークルへの参加・前記教室への参加に加えセンターのHP(ホーム・ジ)の運営等々に参加したりしています。又、あまりうまく使えませんが、スマホも良いと思い極力使っています(ラインで孫らに山の写真を送る程度)。



これらで充分か判りませんが、気をしっかり持ちこれからも元気に、シルバーで活動し、**就業寿命**や**健康寿命**を延ばしたいと思います。

文・写真：西尾 三男



2024. 11. 24 秩父の城峯山(1038m)に登り、紅葉を楽しんできました。