しゃべっ茶oh!

老後の「私」のために今していること

「私の老後はどんなだろう?」と考えたことはありませんか?老後の楽しみやこんな老後をすごせたら・幅広い年代の方からそれぞれの立場でのお声を寄せていただきました。

こんな老後に・・

私の母の話ですが・・50歳で第二の人生。マイホームがあるのに田舎に家を買い、畑を作り、バラ園を作りカフェをやると言い出し、即行動。毎日仕事をしながら、それを終えたら開店の準備。ニワトリを飼いたい、ハチ!ヤギ!も。この調子だと1年後、飼っていると思います。素敵な老後ですね。【関市　河合さん】

今は仕事、家事、子どもの学校行事などで自分のことはさて置き、毎日の暮らしを乗り切っていますが、子どもが成長し余裕ができたら好きなヨガをやりたいです。気の合う人とランチや旅行にも行ってみたい。【多治見市　匿名】

老後は自分の趣味のお菓子づくりを生かした仕事。夫はラーメン好きなのでラーメン屋をやろうかと冗談で言っています。昼はカフェ、夜はラーメン屋もいいかも。【岐阜市　H・Iさん】

旦那さんといっしょにスイスかカナダへ海外永住。そのためにも少しずつ貯金をしています。【多治見市　匿名】

老後はのんびりと暮らしたい。ガーデニング、畑仕事は今、十分やって、老後は孫の世話だけというのが理想です。【白川町　匿名】

子ども達が成人したら小さな子どもを預かるボランティアをしたいです。それから日本各地、いろんな所へ旅行してみたいです。【北方町　H・Yさん】

いつまでも心と身体、明るく健康でいたいです。DIYにガーデニング、コーラス、ウォーキング、今からずっと続けていきたいです。【羽島市　E・Fさん】

老後に向けてパステル画教室を開けるように準備をしています。多くの人にアートを通して心豊かな時間、満足感を体感してもらうのが夢です。【大垣市　匿名】

それにはまず健康で・・

足を鍛えるため、夫婦で1万歩から2万歩散歩をしています。老後、いつまでも自分の足で歩いて行きたいです。【各務原市　匿名】

50歳も半ばを過ぎると目に見えて老いが感じられます。肩や腰が痛いの、転ぶ、つまずく。肌はたるみ、脂肪が付いて・・といろんなところで不都合が。老いるってこういうことかなと最近よく思います。生きて当たり前であった若い頃が、生きて有難い!に変わってきたこの頃です。健康第一!第二!第三!です。【多治見市　トムママさん】

健康でなければ何もできないのでラジオ体操や散歩をして体力に気を使っています。食事もバランスよく種類を多く摂り、とにかく元気で生活をと思っています。【土岐市　K・Oさん】

そしてやっぱりお金・・・

正直、老後について今の日本では不安だらけです。年金はもらえるのかな?医療費の負担は?LPAの会の学習会でいろいろ勉強させてもらえばもらうほど、あれこれ老後について考えてしまいます。【岐阜市　匿名】

以前に比べて老人施設も多くなり選択肢も多様化していますが、自分なりのライフスタイルを快適にと思うと結構な費用です。今からチマチマと貯金するのって大変だと痛感しています。【御嵩町　C・Yさん】

個人年金を考えています。銀行へいったら貯蓄より保険や個人年金を勧められました。自分たちでも準備した方が良いのかなと思いました。【関市　ふくちゃん】

もっと大切なこと・・

地域社会、ご近所さんや友人と健康なときからよい人間関係を築いておくことがかなり大切だと感じます。たとえ独居で、身体に不自由や認知症状が現れたとしても、日ごろからよいつきあいがあると、家族や本人に関わる人たちに受け入れられ、さりげない見守りや援助がうけられて在宅で生活できることが多いです。【多治見市　ままりんさん】

現実を見据えて・・

自分より歳を重ねた人との会話や、いっしょに会合に参加する。ひとり暮らしの人や地域の人と助けあうことをしている。ボランティアに参加する。自分もいつか同じようになるし、自分を見直すことにつながります。【大垣市　柳瀬さん】

私の目標は「一生自分の力で生活できること」。体力づくりだけでなく、孤独に耐える強い精神力も必要だと思います。いつも周りが手を出してくれるとは限らないのです。好きなことを探し続け、楽しみを持つ。常に「新しいことを始める気持ち」を持ち続けたい。【岐阜市　H・Kさん】

このままの社会環境では高齢者には決して優しくありません。特に独居の方が多いこの頃。自分がいつか一人で生活することもあり得ると考えながら、支えあいの社会、環境づくり、地域に根ざしていけるような取り組みに参加しています。【美濃加茂市　美濃桜さん】

夫が旅立って三年、以後独居生活です。老いを重ねいざという時の為に、延命治療はしないこと、葬儀についての希望、家のこと、お世話になったみんなへの感謝の気持ち等をノートに書いて子ども達に頼んでおきたいと思っています。【大垣市　匿名】

イラスト
飛騨市　砂畑さん

わたしのひとこと　私は66歳、高齢者。悔いのないように、元気なうちに行きたいところへ行き、好きなものを食べ、会いたい人に会おうと心掛けています。（関市　ドラゴンママさん）

発信往来

近くのスーパーが閉店になったり今年のように気候が不順だったりすると、以前にも増して生協のありがたさを感じています。お世話してくださる方がとても親切なので、急に品物を受け取りにいけない時など気軽にお願いできてうれしいです。【高山市　石坂さん】

先日、コープで買った細かい氷のできる容器で氷を作りました。とても便利で、ペットボトルに入れることができるし、細かいのでコップに入れるとき、いっぱい入ってうれしいですよ!フタがついているので冷凍室の中の臭いを気にしなくていいですしね!【下呂市　プーさん大好きさん】

夏は毎日のようにナスとキュウリを食べています。ナスのバリエーションはいろいろありますが、キュウリはむつかしい!誰か教えてください。今のところ友人にオレンジ酢をいただいたので、塩もみしたキュウリにたっぷりかけて冷やして食べています。おいしい!!【白川町　神戸さん】

帰省したりお出かけしたりと、先々でのご当地ソフトクリームはおいしいです。特に中央道駒ケ岳パーキングの『りんごソフト』はめちゃウマです。さっぱりした甘さでやみつきになりますよ。【可児市　あいあいキッズさん】

マメックスの冷凍「便利とうふ」（鍋用サイズ）に豚バラスライスを巻いてフライパンで焼き、しょうがを加えたポン酢をまわしかけるだけで、ごはんがすすむおかずが出来上がり!夫の酒の肴にもぴったり。あっという間にできて、お肉がちょっとでも食べごたえがあります。【大垣市　みーこちゃんママさん】

7月号『しつもん箱　もやしは洗う?』に驚きました。見た目からキレイなものだと思っていたのでちょっとショックです。これからちゃんと洗うようにします。【安八町　K・Fさん】

7月号のテーマ「もしも・・のときもくらしに寄り添うコープ共済《たすけあい》には、たくさんの感想や体験談が寄せられましたのでご紹介します。

私も入院したことがあるのでわかりますが、入院代よりも家族(子ども)にお金がかかりましたし、その逆に子どもが入院した時も親が付き添わなければならなくて、そのほうにお金がかかります。【多治見市　落合さん】

病気というのは本当に突然で、私自身も今年に入り難病を患い長期入院をし、現在も投薬治療中です。私の場合は特定疾患の認定を受けたため経済面の負担は少ないですが、働けなくなったため経済面の不安などは常にあります。高額の保険料を払う事は今の不景気の中で大変なことですが、共済などは月々の負担が少なく、いざという時の助けになるのでもっと皆さんに知ってほしいと思います。【羽島市　匿名】

三男が2歳の時、難病にかかり4ヵ月入院しました。「他社制」の学資保険に加入していたので保険金がいただけた事は本当に助かりました。数年後、また同じ保険に加入しようとしたら「過去に難病にかかったからダメ」と言われてショック!でも「コープ共済」に相談したら「大丈夫ですよ」と言われ加入させていただきました。加入してから病気らしい病気に一度もかかっていませんが、「おまもり」と思い、続けていきたいと思います。【恵那市　K・Tさん】

組合員の実体験を読んで他人事ではないな・・と痛感しました。家族のことを思うと日ごろのセルフチェックや、乳がん検診の大切さを常に考えて生活しなくては・・と思いました。『コープ共済たすけあい』は女性にとって心強い保障となることが再確認できました。子育てや家事で毎日バタバタと忙しくしていますが、自分について考えることは家族について考えることに繋がるのだということに気づきました。【可児市　M・Tさん】

両親共、70歳を過ぎました。二人とも癌になり、治って5年経っています。私もかかるかもしれない・・と思う時があります。以前入院したことがあり、娘時代に散財したカバンも靴も洋服も、何の役にも立たなかったけれど、毛嫌いして「損した!」とずっと加入を後悔していた生命保険が役に立つのだから、あの時は本当にびっくりしました。・・というわけで、本当に「いざ」という時に役に立ち。人生にはたまに「いざ」があります。【大垣市　匿名】

11月号募集内容

しゃべっ茶oh!のテーマ

「あなたの健康づくり」

あなたが健康のためにおこなっていること、またやろうとしていることを教えてください。

身体を動かすこと、心身を休めること、食生活、なんでも結構です。

料理のテーマ

冷蔵庫にあると便利な常備菜

もう一品足りないとき、忙しい朝のお弁当づくりなど、冷蔵庫の常備菜はとても心づよいですね!あなたがよく作るもの、これは便利!というもの等を教えてください。

わたしのひとこと　中一の娘が漁村体験で篠島へ行き、あじの開きを作って持ち帰りました。小さかったけどおいしかったです。包丁をあまり持ったことがなかったのに・・安心しました。（大垣市　香村さん）