

## 「定年退職後の生活」～地域ボランティア活動～

JE1VGJ/岸

定年後、仕事人間は何もやることなく、家に閉じこもって外出しなくなったり、すぐにぼけてしまう話をよく聞きます。ぼけてしまわないように趣味を持ってとか、近所付き合いを大切にしろと言われていました。そんなこともありまして昭和 47 年に電話級の免許を取りました、23 才でした。

アマチュア無線は細く・長く楽しんでいきます。アマチュア無線の活動も 50 年以上ですが、趣味として最後まで楽しめそうです。

地域活動らしい経験の最初は PTA 活動でしょうかね、学校を卒業してしまえば終了ですが、地域に戻れば子供会もあります。一生懸命活動していると次は自治会から声を掛けられました。

その後は上部団体からの声もかかります。その他ボランティア活動、趣味のグループもあり、結局は忙しくなるだけでした。楽しさ半分、苦しさ半分です。・ ・ Hi. Hi.

今年は新型コロナが 5 類に分類され、感染も落ち着いてきたところで、自治会や地域のボランティア活動で予定していた行事がいっせいに実施することになりまして、忙しくなっていました。

いろんな団体での行事が提案され、日程調整が大変な打合せ会議になってしまいました。

日程さえ決定すれば、その後の用事はカレンダーの空いているところに入れるだけです。

スケジュールが一杯で行事全部に参加・出席するように頑張っている状況です。

午前中に市役所で会議、午後は都内で会議、夜は公民館で会議、こんな日もあります。

まだまだ続きがありまして、地域活動の他に、私のメインとなる活動は、勤め先の OB 会です。つまり親睦を目的とした「退職者会」です。当局の場合は市役所の退職者会を運営(?) してい

ます。総会・役員会・親睦旅行・昼食会などの行事を計画しています。昭島市だけでしたら忙しくないのですが、こちらも上部団体がありまして、市役所ですので、三多摩の市町村部会があり、区役所と都庁と市役所の東京都本部の活動もあり、関東甲地域連合もあり、全日本自治体退職者の会まであります。それぞれ総会・役員会・交流会・講演会などもあります。つまり、関東甲の交流会では近隣の県に出掛けたり、全日本では札幌や熊本の総会へ出掛けたこともあります。今は予算の関係で遠出はしていません。退職者会の活動も大変ですが楽しいです。

定年後の生活スタイルの大切なことはXYLとの関係でしょう、いつまでも元気でいられるようにしたいですし、いつまでも二人で仲良く暮らしていくようにしていくことでしょう。まずは二人で出掛けることも気分転換になります。ショッピングでも映画でも、たまにランチに行くこともありますね。

最近「フレイル」という言葉に興味・関心があり、フレイル予防の講演会に参加しました。高齢者の健康・運動・食事・地域活動などをどのようにしながら生活していくかの勉強中です。退職後の生活スタイルのアドバイスになりますかね？