高齢者の豊かな生活のために　　２０２０年２月１日発行

手 賀 沼 通 信（第２６３号）

Ｅメール：nittay@jcom.home.ne.jp　http://ynitta.cocolog-nifty.com/blog/　新田良昭
http://jfn.josuikai.net/semi/koyukai　http://tegatu2.web.fc2.com

今月のテーマは終活です。私の終活の一部をまとめてみました。終活はこれからも続きます。

それから手賀沼通信や同窓会などで友人の終活を感じたことがありました。故人に確認するすべはありませんが、私の思いこみで謹んで書かせていただきました。

私の終活

私は１月２９日で８３歳になりました。

２０１７年の簡易生命表によれば男性の平均寿命は８１．０９歳ですので平均寿命は越えました。また２０１５年の国勢調査による８３歳の平均余命は７．１８年ですので、９０歳までは生きていく可能性があります。

ただ健康寿命はそんなに長くありません。私は大腸憩室出血や脊柱管狭窄症の持病があるため、もう健康寿命ではないと自覚しています。そのため　そろそろ本格的な終活をしようと考えるようになりました。

今までも意識して、あるいは無意識に終活を始めています。無意識にとは、今考えると結果的に終活につながっていたということかもしれません。

終活は行動（体と心）の終活と物の終活に分けられると思います。いままでやってきたことをやめるのが行動の終活であり、持ち物を整理したり、捨てたりするのが物の終活です。

ただ行動の場合はやめる行動だけではなく、あとに残す行動や最後と思ってやっておく行動もあるのではないかと思っています。

１．行動の終活

（１）民謡の愛友会

昨年末で民謡の愛友会を退会しました。

平成元年３月、長く続けられる趣味を持とうと考えて、我孫子市の民謡同好会の愛友会に入りました。歌を歌うことは好きなので、それまでカラオケなどは楽しんでいましたが、民謡を本格的に習ったことはありませんでした。

市役所に問い合わせると愛友会を紹介してくれました。愛友会は他の民謡の会と違って、民謡の先生はいません。自分で唄いたい唄を伴奏に合わせて自由に唄える会でした。

民謡の伴奏は三味線と、尺八と、太鼓です。愛友会の伴奏者はプロ級の方が多く、ほとんどの曲を伴奏してくれました。

最初はうまく唄えませんでした。そこでソニーのウォークマンと民謡のカセットテープを購入し、手賀沼遊歩道を散歩しながら聞いて覚えました。人気のいないところでは声を出して唄いました。

その甲斐あってか、少しずつ唄えるようになり、市民会館や公民館などの大会でも唄えるようになりました。一度だけ武道館でも唄いました。

その愛友会を令和元年にやめました。平成の３０年間楽しんできた民謡をやめなければならなかったのは残念としか言いようがありません。

理由は脊柱管狭窄症からくる右足の痛みとしびれです。愛友会は我が家から車で２０分ほどの湖北の中峠青年館で月２回やっていましたが、昨年限りで運転をやめました。運転中に突然痛みが走ったら事故につながりかねません。バスと電車を乗り継いでも行けますが、駅から青年館まで歩くのがきついのです。

一緒にやってきた民謡の仲間には申し訳ない感じでいっぱいです。最後の忘年会で温かいメッセージと花束と寸志をいただきました。私の最大の終活となりました。

（２）海外旅行と国内旅行とバスハイク

海外旅行は一番長く勤めたＩＢＭを退職し、第３の職場となったアコムの時代から始めました。５０代後半でした。最初は妻と、イギリス、ドイツ、オーストリア、イタリア、スイス、フランスを駆け足で回るヨーロッパ旅行でした。

妻が両親の看護と介護の間は１人でアジア各国とニュージーランドに出かけました。

そして妻が自由になった後、またヨーロッパやアラスカなどに行くようになりました。

ところが７５歳になったとき、手足の痛みやしびれ、背中の痛みなどが出て海外旅行はやめることにしました。いろいろな病院で診てもらいましたが、原因はわからずじまいでした。

その後も国内の旅行は続けました。ほとんどが妻と２人での２泊か３泊のツアーでした。２人の共通の趣味が旅行と食べることだったので、ほぼ全都道府県を回った感じです。

ところが１昨年１０月、吉野熊野のツアーを予定していたとき、大腸憩室出血を再発し２度目の入院となりました。ツアーに出かける１週間ほど前のことでした。旅行中に再発しなかったのが不幸中の幸いでした。

この持病がある限り泊りがけの旅行は無理と判断してやめることに決めました。

日帰りのバスハイクとちょっとした外出も控えるようになりました。これは足の痛みのためです。私だけでなく、妻も同じ病気で苦しんでいます。

私はウォーキングポールを購入しできるだけそれを使って歩いています。

（３）ボランティア

ボランティア活動は３つやっていました。そのうち２つをやめました。

一番早く始めたのは、若松第２自治会の街の防犯パトロールです。２００４年６月６人のメンバーで自治会員の家の周りを週１回、周り始めました。そのころ、我が家をはじめ多くの家が空き巣や忍び込みに見舞われていたのです。これは自治会活動ではなくボランティアでした。そのうち自治会活動の１つとなって、参加する人も増え週に３日となりました。ところが足の痛みがひどくなり昨年４月１５年目でやめることにしました。

２つ目の、その数年後に同じメンバーで始めた我孫子第一小学校の週１回の下校見守りはまだ続けています。あまり歩かなくて済むからです。

３つ目は愛友会の一部の仲間と始めた老人介護施設への民謡ボランティアです。要請のあった介護施設に出かけて、お年寄りの方に民謡をきいていただく催しでした。これも体調を壊したとき、抜けさせてもらいました。

（４）その他の行動

身体を動かす行動で終活かと思われるのは、上に記した７５歳の時の体調不良でやめたグラウンドゴルフです。

本物のゴルフは５０代中ごろに、バイクを運転中に転んで鎖骨を骨折したときやめていました。７２歳のとき、友人から進められてゆうあい倶楽部に加入し、グラウンドゴルフを始めました。

始める前はゲートボールと区別がつかず、老人のやる遊びとやや馬鹿にしていたのですが、初めて見ると面白く、また一緒にやる仲間が楽しく、毎週ゆうあい倶楽部の会場に通うようになりました。時々泊りがけで遠征し、順位を競う大会を開きました。

ところが７５歳のとき背中が痛くなりやめざるを得なくなったのです。

一時テニスやウォーキングやハイキングにも熱中しましたが、グラウンドゴルフを始める前にやめました。

ウォーキングでは、読売新聞主催の水ウォークで琵琶湖から大阪城まで歩いたり、朝日新聞主催のしまなみ海道ウォーキングでは、尾道から今治まで２度歩き通しました。

その後は手賀沼遊歩道を毎日散歩していましたが、これも足の痛みのため終活となりました。

大学を卒業し最初に入った三井生命ではハイキングクラブに所属し、毎月のように山に行っていました。会社の仕事より、登山のほうに熱中していた感じでした。５０年以上も前でしたので、土曜日も半日の勤務がありました。仕事を終えた後、夜行列車で登山口の駅まで行き、時には夜行列車で帰ってくることもありました。

ＩＢＭに転職してからは山はやめましたが、退職後また山登りを始めました。しかし６０代後半からは、旅行のほうに行くようになり、自然に山登りはやめました。

体を動かさない行動では、語学の勉強です。

海外に旅行すると、片言でもその国の言葉が話せると楽しみが増えます。

中国語から始まって、イタリア語、スペイン語、フランス語、ドイツ語と手を広げました。

いずれもＮＨＫのラジオ講座でした。どれも１５分の入門講座です。言葉を学ぶということはその国の文化を知ることにもなります。英語とドイツ語が似ている、イタリア語、スペイン語、フランス語はラテン系で、共通している文法や言葉が多いことを知りました。イタリア語とスペイン語は、真ん中にフランスがあるにもかかわらず、とても似ていることもわかりました。

中国語は我孫子市のアビスタの教室にも入りました。仲間と一緒に学ぶ楽しさも覚えました。

ところが教室はグラウンドゴルフと同じ日だったためやめざるを得ませんでした。また、ラジオ講座は７５歳で体調を壊したときにやめてしまいました。海外旅行をやめた時と同じ時期です。学ぶ目的を失って学ぶ意欲も失いました。

言葉は接する機会がなくなると、すぐ忘れるものだということを知りました。

昨年から、学校の同窓会や同期会、会社の退職者の集まりに出ることがめっきりなくなりました。

ＩＢＭはいろいろな職場での集まりや職種での集まりが盛んな会社です。そのすべての会に欠席の通知を出しました。体調の悪さからです。

ことしは１つでも出たいと思っていますが、どうなるかわかりません。

車の運転をほぼ諦めましたが、免許証は来年１月の期限切れ前に返納するつもりです。８４歳での免許更新はやめようと思っています。

２．物の終活

（１）日記帳の整理

日記は１９７２年３５歳のときからつけていました。１年１冊のダイアリーに書いていました。１９９６年までです。それ以前にも書いていた記憶はあるのですが、引っ越しを繰り返すたびに散逸してしまったようです。１年１冊ですからかなりの冊数になりました。１９９７年からは１０年日記が２冊と、今は５年日記を利用しています。

２０１５年９月に終活を考えて１年１冊の分は処分しました。捨てる前にエクセルでポイントだけを抜き書きし、後から参照できるようにしました。そうしたため参照するには便利になりました。

（２）アルバムの整理

アルバムの整理も日記帳と同じく２０１５年に第１回目の整理をしました。

整理をしたのは私の分だけです。妻や子供が写っているアルバムは別に作っていました。その分は整理の対象にはしませんでした。私の分だけでも１０冊くらいありました。

デジカメで撮るようになってからは印画紙に印刷せず、パソコンに入れていますが、人からもらった写真や、いろいろな会などで撮った写真は印画紙でいただきました。それはアルバムに貼り付けないで、ダンボールに入れっ放しになっていました。それは裁断して廃棄しました。

その後は印画紙の写真は断っています。

（３）本の整理

アルバムと同時に本の第１回目の整理をしました。私の大好きな司馬遼太郎以外の小説や英語の本やその他雑多な本です。残したのは司馬遼太郎の小説、各種の辞典、人からいただいたその人の書いた本などです。今は小説はすべて図書館借りるか、妻が買った本を読んでいます。

それでも思わず買った本などがたまったので、２回目の処分を考えています。その時は司馬さんの小説も捨てることになるでしょう。

（４）クルマの処分

今年の８月で１９年目の軽自動車があります。走った距離は１万６千キロ台です。こんなに走っていない車はあまりないでしょう。今は妻が利用しているだけですが、おそらく今度の車検が最後となるのではないかと思っています。

（５）その他の物

愛媛県伊予市の両親や先祖のお墓は永代供養にしてなくしました。今まで守ってくれた妹やこちらに住んでいる子供たちに迷惑をかけないためです。

今後も整理するものがかなりあります。

４台のパソコンを２台にすること（ソフトの関係で２台は必要)、衣類で着る予定のないもの、身の回りの種々雑多のものなどです。

少しずつやれるところから整理、終活をしようと思っています。

思い出に残る友人の終活

手賀沼通信と関係する３人の友人の終活を思い出しています。

３人とも手賀沼通信の読者でした。そして３人ともがんで亡くなりました。そして亡くなる前に、それぞれの終活を見せてくれました。

１．Ｔさんの最後の別れ

一人は松山南高校の同期生のＴさんです。Ｔさんはがんにもかかわらず私が幹事をしていた同期会の南六会に出席してくれました。まさか出られると思っていなかったのに、顔を見せてくれたことは驚きでした。同期会ではＴさんは明るくたんたんと病気のことも交えて話をしていました。

そして間もなくＴさんの訃報が届きました。おそらくＴさんは最後と考えて無理をして南六会に出席したのだろうと思っています。

２．Ｓさんの切手

ＳさんはＩＢＭでの同僚です。亡くなる数か月前から、何度もいろいろな切手を送ってくれました。切手を送ってくれる読者は何人かおられますが、８０円（当時は８０円でした）切手をまとめて送ってくれます。ところがＳさんの切手は金額も種類もまちまち、少額の切手も混じっていました。

そしてしばらくしてから、Ｓさんががんで亡くなったことを知ったのです。体調が悪いとは聞いていましたが、がんとは知りませんでした。おそらく自分の死期をさとって、前もって切手を処分されたのではないでしょうか。Ｓさんは切手収集が趣味でした。

３．岸本さんのスライドショー

岸本さんのお名前は２０１１年～２０１５年の手賀沼通信送付メールに何度も登場しているので実名で書かせてもらいます。

２０１５年４月８日の手賀沼通信ブログに「岸本成雄さんが亡くなられた」を書きました。

「平成２７年４月６日岸本成雄さんがあの世に旅立って行かれました。心からご冥福をお祈りいたします。

岸本さんはＩＢＭの元同僚、手賀沼通信の送付メールに岸本さんが撮影・編集したスライドショーを紹介させていただいていました。

岸本さんは玄人はだしの名カメラマン、世界や日本の各地を旅して、美しい風景や動物や花々などの写真を撮りました。それを得意なＩＴ技術を駆使してスライドショーに編集してユーチューブに載せました。写真にふさわしい音楽つきです。

岸本さんがスライドショーを作り始めたのは２０１１年３月の手賀沼通信第１５６号からです。それから約４年素晴らしいスライドショーで手賀沼通信読者を楽しませてくださいました。

途中で岸本さんががんを患っておられることを教えてくれました。メールや電話でがんは深刻なものではなく治療はうまくいっていると伝えてくれたので安心していました。

スライドショーの案内文章は岸本さんご自身が作成し毎月送ってくれたのです。

今年の１月号の手賀沼通信を発信した翌日の１月２日、３回分（２月号～４月号）の案内文がメールで送られてきました。いつもは１回分の案内文が送られてくるのですが、その時に限り３回分でした。今考えると岸本さんはご自分に残された時間はそう長くないと考えて３回分を送ってくださったのではないでしょうか。

その時の岸本さんのメールには、『新年あけましておめでとうございます。昨年中はあちこちに出かけてはスライドショーを作りました。今年もできるだけで出かけるつもりですが、体調次第になります。とりあえず出来ている３回分の手賀沼通信掲載用の原稿を添付しますのでご利用ください。すでにＹｏｕＴｕｂｅにアップロードしていますので、ご確認ください。よろしければ、ご都合の良いときに順次掲載してください。』

鈍感な私はすっかり信じてしまいました。４月号の手賀沼通信を発送した時、同じ会社の同僚のＯさんから、『今月は岸本さんからの連絡はなかったと思います。岸本さんは病気のため入院中です』とのメールが入りました。

そして４月７日に昨夜なくなられたとの訃報が入りました。ショックでした。

２０１１年９月の第１６２号以降はユーチューブにアップロードされたため、今でも見ることができます。改めて見直してその素晴らしさを実感しました。

岸本さん長い間ありがとうございました。」