

# 2016年3月号 FP武蔵野グループ



畑中 良夫 AFP/LSA



## 退職後の人生を楽しく送るために

この2月の誕生日で定年退職後17年目となります。この間に色々の出来事がありましたが、振り返ると楽しい第二の人生を送らせていただいていると思います。その中のいくつか経験を二回にわたり、ご紹介して、一つでも皆さまの参考になればと願う次第です。

まず退職後間もなく、週に2度夜学に通い、工学部出身の技術屋の私がファイナンシャルプランナー（AFP）の試験を受けたことです。そのご縁でこのメルマガを書いていることになりました。欲を言えば退職する10年ぐらい前に今の知識があればもう少し金銭面の計画を立てることが出来たのではないかとおもいます。『覆水盆に返らず』ということです。それでこのメルマガを読んでくださっている方も在職中からライフプラン表を作ってお覧になることをお勧めします。ライフプランの立て方等で迷われることがあれば当倶楽部にご相談ください。まずFP関連の講演会に参加されてFPがどのようなものであるかをご自分で確認しご覧になるのもよいことではないかと思えます。

次の出来事として大きいのは一昨年2度の胃がんの手術を受けたことです。幸いだったことに、二ヶ所ともいわゆる早期発見だったそうで今のところ再発の兆候がないことです。早期発見して下さった先生と手術をして下さった先生方に感謝しています。退職後の人生を楽しく送るためには健康であることが第一の条件です。在職中から健康には気をつけて毎年健康診断を受けられるようにお勧めします。健康維持のために大切なことは日常生活で歩くことをはじめとして体を動かすことを厭とはないということのようです。一日一万歩以上歩くことが理想のようですが私の経験では、ちょっと難しいです。7000～8000歩を目標にして歩くことを心掛けましょう。

次にお勧めしたいのはパソコンの利用です。私の在職中にはすでにパソコンは業務で利用されていたのですが現在のような普及度ではありませんでした。私がパソコンの利用を始めたのは定年退職後です。成蹊大学でのパソコン講座や、コミセンでの比較的安価な講座を受講してインターネットやメールの利用を学びました。最近ではアイフォンが普及して簡単な情報入手のためにはパソコンは必要ないかもしれませんが、パソコンは日常生活の上でも大きい役割を果たすようになってきていると考えます。このメルマガを見て下さっている方はすでにパソコンを利用しておられるわけですが、まだご利用でない方で、経済的

に事情の許す方はぜひパソコンの勉強と利用をお勧めします。情報の収集、家族や友人との連絡、講演用の資料の作成、パソコン利用の学習講座への接続など広範囲の利用が考えられ可能となります。

その他でお勧めすべきことも色々あります。私の試してみたこと試してみたい事を以下ご紹介します

上述のように『歩くことは人間の健康維持に役立つ』と云われています。私は『むさしの歩こう会』に入会して月二回の歩く会に出来るだけ参加させてもらっています。しかし最近病後のこともありあまり参加できていません。興味がおありの方は『むさしの歩こう会』のホームページをご覧ください。武蔵野在住の方々でなくても参加できます。

次は『武蔵野の森をそだてる会』に参加して武蔵野市に残っている唯一の里山の維持管理に微力ながらお手伝いをしています。この会の活動もインターネットで見ることが出来ます。

第三は現在も進行中の井の頭の池の『かい掘り』事業があります。この事業はNPO法人の『生態工房』が東京都からの委託を受けて、一昨年に第一回のかい掘りを行い、いろいろの経験を積んで今回二度目の作業を担当しています。今回は私の健康上の問題もあり十分な参加はできていないのですが、打ち上げパーティには参加したいと考えています。

次は上の三つの活動以外にひとまとめにして武蔵野市関連の色々なボランティア活動に参加しています。武蔵野 1 中学園祭で『MAGIC』・シニアネット・ゴミ減量の会・井の頭小学校の落ち葉の堆肥化作業・消費者の物価調査などです。家庭から出る生ごみはごみ収集に出すことなくハサミで切って細かくして落ち葉と混ぜて米ぬかとぼかしを加えて堆肥化して、狭い庭での家庭菜園に利用しています。

その他色々な市民運動に関連する活動は他の人との共同作業になりますが、個人的な活動としては、予算面で一番経済的なのは図書館の利用です。武蔵野市だけではなく各都市に図書館があるはずで、そこに休館日を除き毎日でも出かけてまず書棚に全部目を通して見ては如何でしょう。往復とも歩いて行くと健康維持にも寄与することが出来ます。

次いで図書館で自分の勉強してみたい項目が見つかったら、それらの関連の本をまずは借り出して目を通して、面白い本が見つかったら、その本か関連の本を古本屋で探して見ることです。こまめにブックオフをのぞいてみると、割安の本が見つかります。一冊 108 円~200 円で購入できます。一冊 200 円以下ならば購入後に読んでみて、その本があまり興味のないものであっても、懐に大きい負担を与えることはありません。また小学校から高校まで苦手だった科目をこの際もう一度勉強し直してみるのも一興です。又逆に好きだった科目を今一度しっかり勉強してみるのもよいと思います。私は仕事が化学や化学工業関連でしたのでそれらの本や英語／英会話・マジック・書道の本などもため込んでいます。さらに技術系出身でありながら得意科目ではなかった数学について、大学受験用の参考書などを 10 冊以上もとめましたが、残念ながら『積ん読』となってしまっています。今受験をすれば合格しないことは間違いなさそうです。

老後の楽しみ方として資金的に余裕のある方はさらに色々な可能性が考えられます。まずは国内外の旅行です。私も十分な余裕があるわけではありませんが、この 17 年間にドイツ・トルコ・アメリカ・ハワイ・中国を夫婦で旅行することが出来て楽しい思い出となり

ました。

やってみたいと思っていたのですが出来なかったことに、外国に滞在するロングステイがあります、母親の介護で長期にわたる時間が取れなかったのです。ちなみに私がロングステイしてみたい国はオーストリア（ウィーン）と夏の北欧・アメリカ・カナダなどです。私流にその基準となるのは水道水をそのまま飲んでも味はともかくとして健康問題が起こらない国ということです。

ここまで目を通していただいて光栄です。次回はこの続きで具体的に何をして、どんな失敗や楽しかったことなどの経験をご紹介しますと考えています。

以上