



便り

年をとると5分1秒

かつて「隠居差控」という制度があった。家禄を子孫に譲り、仕事を返き、自邸に謹慎する。隠居して次世代に仕事や店を譲り、悠々自適に暮らし、落語の隠居の様に町の「意見番」などに徹した者もいた。現在、年金生活者の中には、それに等しく老後の生きがいとしてボランティア活動に勤しむ人々が多数いること、その中の一人として加わっていること「喜ばしく思っている」。

(名華文)

最近、中国古典を好んで読んでいる。常識、当たり前と思いつ込んでいることは変化する。古臭い価値観と熱く戦ってはきたが、今日の日本のあり様を見ると、それで良かったのかと疑う。中国古典を読んでいる私が年を取ったのか、時代の変化について行けないのか…

(すみちゃん)

老いるとは、「心身ともにさまざまな変化を受け入れながら成長する事」かな？無条件にチャホヤはされないけど、無条件に助けられる事は増える。それに対して「ありがとう！」と自然に言葉が出るような熟老女を目指したい。あれ、これ、それでの会話が許されるし、短い言葉で楽しめるのは年齢重ねた証拠なり。

(しばり)



No.60



### △ハモン博士のまとめ

人生100年といわれる時代において、「年をとる」ということはとても長い年月を積み重ねることになる。だが、折り返しを過ぎたあたりで還暦がやってくる。還暦は60年で干支が一回りし、生まれたときに戻ること、いわば原点復帰じゃ。そこからまた1と数えれば、年をとることに感謝の気持ちや意味を見つけれられるとは思わんかの。



「限界なんて言葉はこの世の中にない、限界と言うから限界ができるんだ」現在闘病中の我が心の師のお言葉。年齢、性別、家庭環境などとなく、あらゆることに囚われず、自分の限界など考えず、歳を重ねていきたいと思っている。

(俺)

問合せ  
大口町NPO登録団体ハモン  
☎95-1691

## Be Ambitious

vol.322

町内にお住まいの  
20代の皆さんがリレーで登場!

### 成果を出すために努力は惜しまず

河内 海人さん(下小口) H12・12月生



一年の浪人を経て

中学、高校では部活漬けの日々。勉強は必要最低限にする程度でした。高3で部活を引退し、目標に向かってがむしゃらに受験勉強に取り組みましたが、あえなく不合格。浪人生活が始まりました。

予備校には通わず自己管理。当初ははかどらない時期もありましたが、生活リズムを整えてからは、ぐんと集中できるように。家族の誰より早起きし、午前中にしっかりと勉強時間をとる。夜には一日の学習を振り返って翌日のメニューを考え早めに就寝。生活を律することが重要でした。

削や、毎日の励みです。勉強する姿をタイムラプス撮影。その動画をラインで送り「お疲れ！」のひと言をもらいつ。そんな日課もモチベーション維持に、つながっていました。努力が実り、志望校に合格。現在は外国語学部で英語力の向上に励んでいます。

NPO法人ドットジェイピーに所属。夏休みの2か月間、議員インターンシッププログラムに参加。県議会議員の方と行動を共にし、議会の傍聴や、視察・施設訪問へ同行しました。普段の学生生活では得られない貴重な体験ができ、身近でも知らない事の多さに驚きました。以前から世界の貧困について興味があり、今回の経験で国連の職員になりたいという夢も強くなりました。

この時期に何事もよく考える力が身につきました。友人の力も借りました。添



▲同じ議員事務所のインターン生と長野合宿にて。その後、運営スタッフとなり、参加学生を募り、活動を支援する事に尽力しています!