

「ニューノーマル」

私は昭和24年生まれの77才になる後期高齢者。

お蔭様で腎臓が機能低下している位で他は異常がない
という状況で日常的に生活は元気そのものである。

人生のステージが進んで後期高齢者になり
去年、事業承継して相談役になり
気楽な感じで毎日を過ごしている。

しかし、「ニューノーマル」という言葉があり
例えば、一昨年にマンション立体駐車場の解体をキッカケに
自動車を廃車して代替手段が自転車になっているように
少しずつ、新しい日常生活が始まっている。

自転車では「雨の日は乗らない」という原則を決めて
買い出しなどで天気予報を気にするようになり
「雨雲レーダー」を見て、雨の切れ目に買い出しに行く
という風に生活スタイルが変わった。

また、幸いにも自宅と事務所は直線で600m位なので
朝は喫茶店でモーニングに寄り、昼も知人がいるので寄る
という具合だが、お蔭様で往復を徒歩で行なっているので
少しは足腰の運動に繋がっている。

同じ年位の方には移動を自転車に頼っている方がいるが
一回り上の方は自転車が危なくなって徒歩になって
足腰が弱って杖を頼りにしている方がいるので
余り自転車に頼らない方がよいと心掛けています。

行動範囲も

自転車では土曜日に買い出しで遠方に出かけて約15km
徒歩では腎臓内科に片道2km
という風に少しずつ広げている。

このような健康生活をベースに日常を過ごしているので
毎日、午前2時間半、午後も2時間半を事務所で
このような記事を書いたり、たまに仕事したり
という状況でいる。

この生活スタイルを基本にしているが
例えば、三男は私が実家を相続してリフォームした機会に別居して
今は昼と夕食を一緒に自炊で食べている
という状況だ。

しかし、三男の育成の為に中小企業家同友会の青年部会に入会して
いろんな活動を通じて経験を積み重ねているが
会合があれば、晩ご飯は私一人の時が増えている。

従って、会合などの予定を聞いて食材を買うようになって来た。

また、仕事面でも
三男はリーマンショックの時にリストラされて、
再就職の活動をしたが思うように行かず、
うちの会社に入社という背景があって、
なかなか、身が入らない時期があったが
青年部会の活動やAIの技術を使った仕事に踏み込んで
お客様の重要な要員になっている
という風に変わって来ている。

オンラインで会議する状況を傍で聞いているが
親ながらその成長ぶりに驚いている
という状況だ。

こんな風に仕事面でも私の役割が薄くなっているので
公私ともども新しい生活局面に向かっている。

私自身は地域社会に溶け込むようにして
例えば、自宅マンションの理事長になっており
さらには喫茶店で知り合ったご夫婦と顔を合わすのが楽しみになり
お昼で帰宅する時にも喫茶店に立ち寄っている。

共通する話題は阪神タイガースだが、
毎日のおかずを相談したり、
喫茶店で知り合った方々と雑談で盛り上がったりしている。

このように、本格的なシニアライフに近づいており、
今までと違った配慮が必要になり、
今日明日というスパンだが天気を予測して
「買い出し」
を行なうようになっている。

こんな風に徐々に新しい生活スタイルにシフトして
これからの人生を元気で楽しく暮らして行きたい
と願っている。