

モニター通信 No.5

皆さんから寄せられた「モニター通信1月分」を紹介します。

「私の自慢したいライフスタイル」

モニターから No.1

結婚以来、現在に至るまでの食生活の中では、外食時は別として基本的には手作りでの生活を送っております。生鮮食品等は別として、加工食品は出来るだけ買わないようにしております。お味噌も15年程前から手作りで、いわゆる手前味噌として友人・知人にお分けしております。また、漬物等は、季節の野菜をたくあん・白菜漬・キュウリ・ナス等、常時自家製です。

揚物・煮物・和え物等、そしてドレッシング等もほとんどが手作りですので、経済的にも安上がりで、なおかつ安心した食生活が送れますので、これからも出来るだけ長くこのような生活を続けられますよう、健康に留意して生きていきたいと思っております。

モニターから No.2

普段の生活の中で、何か特別に行っていることはありません。ただ気を付けているのは、食品ロスを出さないことです。以前、食べられずに捨てられる食品についての本を読んで、食品ロスが減ると食料問題を解決できるだけでなく、環境やエネルギー問題にもプラスになると知りました。

もちろん、個人の問題として、買って来た物を食べずに捨ててしまうのはもったいないという気持ちがあります。すべて食べきるためには、まず安いからといって買い過ぎないこと、作り過ぎないことが第一だと思います。みそ汁は水の量を計ってきちんと人数分作り、残りやすい鍋物は次の日には食べ切るようにしています。夫婦二人暮らしで、二人ともほとんど好き嫌いがなく、出された物はきれいに食べてしまう習慣があったことも良かったと思っております。

ただ困るのは、スーパーのくじ引きなどで、これは食べたくないなと思うようなお菓子を引き当てた時。「いりません」とも言えず、仕方なく家に持ち帰ります。

モニターから No.3

私は太平洋戦争前の生まれで終戦後、食料事情が悪く耐乏生活の中で育ったもので、何も無い時代からコツコツと自分の進みたい道を、家族に支えられながら歩んで今日を迎えました。ただいま後期高齢の部類に入りましたが、皆様にご迷惑をかけず、少しでも役に立つ者になりたいと思っております。幸い少し血圧が高だけで、すこぶる元気です。十年以上毎日アスレチックジムに通い、ストレッチ・エアロビクスとランニングを続けています。

最近、テレビでも「家庭の医学等の健康維持に関する番組」が多くなってきていますが、まさに的を得ている感じです。体を動かさないとすぐに肩・足・腰が異変を起こすとともに、内臓疾患に至ることが多いと聞いています。

今は運動がライフスタイルとなっています。運動はゴルフなどのスポーツも、頭を使う趣味な

ども体を動かすことと考えることを与えてくれる偉大なことと思います。若い頃は当たり前であったことが出来ないことが多い今日、少しでも五体満足な体でいたいと願っています。今年も「霞ヶ浦マラソン」の5 kmの部にエントリーしています。

私の奥さんも同様にジム通いを続けています。残りの人生を夫婦そろって楽しく生きていきたいと思います。

モニターから No. 4

私の自慢のライフスタイルにとって、大切なことは食事です。私たちは健康的な食事をしていいると思いがちですが、実際は・・・？と気になりますよね。そんなときには数日でよいので、いつ何を食べたかすべて記録しています。「こんなに食べていたの!？」と驚くことも結構あるのです。そんなふうに食に関する自分の落とし穴に気付けば、対策を立てることが出来ます。

たとえば、朝の果物は、夕食後のスイーツの誘惑に負けるよりずっと健康的です。さらに決まった時間に食べることは、朝食を摂ることと同様、ぜひ、守りたい習慣。食事は数回分に分けて食べる方が、回数を減らして一度にたくさん食べるよりも良いのです。また、間食も上手に取り入れれば、血糖値のコントロールにも役立っています。

自分にとって何が良いのか理解して、それを守っていくことが私のライフスタイルです。

モニターから No. 5

早寝早起きとしたいところですが、寝るのは夜11時過ぎ、起きるのは朝9時頃(家内におこされることも)です。食後は、30分くらいかけて歯間ハブラシ、ハブラシによる歯磨きをします。外食の時は、歯間ハブラシ、歯コップを持参します。8020を目標にしています。80歳で歯20本です。現在は、7823です。

散歩を毎日します。毎日、やく2時間くらい早歩き、遅歩きを交互に入れていきます。雨の日は、一日一時間くらい歩きます。歩くコースは時々変えています。

モニターから No. 6

私たちは昔の人には想像もできないほど莫大なエネルギーを消費して、便利で快適な生活と長命を楽しんでいます。

- ① 死ぬまでお金があること
 - ② 五体が満足で健康に恵まれること
 - ③ 「自分さえ良ければ他はどうでも良い。後は野となれ山となれ」の生活態度を改めること
- 以上3つのハードルがあります。

①②に対しては、出来るだけ自給自足の生活をしたいと思い、夫婦で休耕地をお借りして野菜作りに取り組んでいます。年間40種類以上の野菜を作っています。趣味活動にも参加していますが、自然体の生活に必要な出費は節約しています。③に対しては、夫婦でボランティア活動に参加しています。半人前+半人前→二人合わせて半人前のサービスが出来れば最高の幸せと思っています。

最後に、互いの死には涙とともにユーモアと笑いがよく似合うと思っています。そのための準備？間に合うでしょうか。

モニターから No. 7

私のライフスタイルの原点は「日々平穏に暮らす」ということです。大病を患い、毎日穏やかに何事もなく過ごすということが、どれだけ大事なことか考えさせられました。何もないことが良いことで「普通に」というのが、どれほど幸せかということです。

今は、健康に気遣い、早寝早起きで規則正しい生活をしています。最近では体調が良いので、少し運動を始めました。元来せっかちな性格なので、何事も無理せず、ゆっくり、気長にと心掛けています。

モニターから No. 8

自慢できるかどうか分かりませんが、楽しんでいることはあります。それは、土をいじること。畑にいろいろな野菜や花を植えて、上手に実がなったり、素敵な花が沢山咲いた時の喜びは、ちょっと大げさですが子供を育てるみたいな感覚です。嬉しくて写真を撮ったり、お友達に分けてあげたり・・・これから暖かくなったら、たくさんの種や苗を植えるのを、今から楽しみに準備しています。夏には緑のカーテンも作りたいと思っています。

テーマに合っているかどうか分かりませんが、これが私の自慢のライフスタイルです。

モニターから No. 9

自慢できるようなライフスタイルは、残念ながらありません。この消費生活モニターを通じて学ぶことばかりです。

モニターから No. 10

「私の自慢したいライフスタイル」についてとは、素晴らしいテーマですね。改めて自分自身振り返って考えてみましたが、自慢したいライフスタイルは本当はないことが分かり、少々落ち込んでしまいました。が、私にとって一番の願いは、自分自身はもちろん家族が健康であることです。それには何が大事か。やっぱり食生活と運動・趣味等、楽しみながら心豊かに生活できるのが大事だと思います。幸いにも家族は皆、健康でそれぞれ生き甲斐を持って暮らせている。そのために私はボランティアや仲間たち、本等からいろいろな情報が得られているのは嬉しいことです。

モニターから No. 11

ライフスタイルで、毎日毎日、確たる目的も決めずに生活しています。ただ、仕事を辞めて分かったことがあります。勤めていた時にやっていた行動が、友だち・仲間がいないと出来ないのです。ゴルフ・マーじゃん・酒飲み等です。

そこで一人でも楽しめる写真に決めて、映す、加工焼き付けで楽しんでいましたが、飽き足らずに動画の魅力に魅せられてビデオカメラに変更して、撮影・編集で余暇を楽しんでいます。孫の運動会、発表会、地域の行事等を定点観察して楽しみ、自己満足している状態です。

モニターから No. 12

自慢できるかどうか疑問ですが、早寝早起きです。育児が始まって、子どもと添い寝するようになって以来ついた習慣です。小学中学年の子は成長しましたが、一緒に寝てしまい目が覚

めた時間に起きています。子どもを起こすまでの時間はフリーなので、在宅での仕事を進めたり、新聞をじっくり読んだり、場合によってはウォーキングをしたり、有意義に活用できていると思います。以前より健康的な生活が送れています。

平日の夕方、週に2～3日程度は、子どもが外で遊んでいるのを他のお母様方と話しながら見えています。ゲームに遊びを頼ったり、外遊びをしなかったりする子も増加中ですが、ここは鬼ごっこ、ハンターごっこ、リレー遊びなど、下は幼稚園、上は中学生まで、男女問わず関わりあって元気に飛び回っています。こういう機会はこれからも大切に、ライフスタイルの一貫として、積極的に取り組んでいきます。

モニターから No. 13

自分のサイズに合った生き方をしています。現状を受け入れ、楽しく過ごすことが大事だと考えています。「ありのままと生きる」というようなカッコ良いものではありません。より良い人生を送るために努力はしますが、無理はしないということです。

具体例をあげましょう。ピアノ曲があります。昔でしたら、自分の技量より難しい曲に挑戦し、達成感に満足していました。しかし、大変な努力を強いられます。来る日も来る日も練習です。その間は全然楽しくないのです。自分のサイズに合わせれば、ピアノを弾くことが楽しくなります。自分の技量に合った曲を楽しみます。いろいろなサイズの生き方を追及していくことと比べたら、消極的なように思えますが、自分サイズだと時の流れに乗りやすくなるようです。流れに乗ると、チャンスも掴みやすくなると思います。

モニターから No. 14

大学生になった頃から、人生を三段階に、等分に分けられればいいかなと思って過ごしてきた。学びの時、学んだことを仕事に生かす時、義務から離れて過ごす時と。結果、大学院終了までの27年間の学びを終えて、その蓄積を利用しての35年間の研究者生活、今は最後の義務から離れて楽しむステージとなっている。

つくばでの国立研究所での研究という仕事であったから、朝から夜まで多忙で日常には服装その他の消費生活は派手なことは必要なかったので、かなりの資産を形成できた。研究成果を話してほしいという依頼が今でも来るが、あまり引き受けなくて楽しむ人生に徹している。学生時代から続けていたスキー、テニスは今でも十分に楽しめるし、スポーツクラブでのトレーニングも欠かさないので、健康上の問題は全くない。

念願であった楽器のレッスンに通って、毎日そのレッスンの準備に追われているが、楽しみでもある。高価な楽器を手に入れたので、私の死後に売り払われてはもったいなから、レッスン費用と送迎を引き受けて孫にも同じレッスンを受けさせている。遠くない時期に演奏技術は孫に追い抜かれることを承知の上で、楽器の後継者が育つのを楽しみにしている。研究者としてヨーロッパで生活した経験から、毎月2ないし3回のお茶の会を自宅で催して、その訪問者たちと週末の午後に過ごす。

「三段階」の各段階は、後ほど長いので、この日々が40年くらい続かないかなと期待している。

モニターから No. 15

自慢したいライフスタイルなんてないなと友人に話すと、活動していること皆自慢していいんじゃないのと言われ、改めて自分のしていることを考えてみた。断れず何となく続けているものもあるような気がする。同時に今の予定がなくなったら、とてもさびしいとも思う。年齢的にずっと続けられるものでもない、仲間と話すことが多くなった。

まず、個人的な楽しみでやっている卓球(体力のあるうちだけ)、絵(私の中ではおしゃべりの会に移行している)、料理(少し高い皆でつくるランチ)、裂き織り(廃物利用のつもりが捨てられなくなっている)、ボランティア的なもので読み聞かせ(幼稚園・老人ホーム・公民館・学童保育)、施設で絵を描くお手伝い(亡くなった友人から引き継いだもので、ここは待っていてくれるので特に責任を感じる)、公民館の活動等。がんばりたい事は紙芝居作り。

たまに何もない日は読書などして、ダラダラと無駄に過ごしてしまった気分になる。やはり、今の自分は人と会うことで元気をもらっているし、貴重な期限付きの自慢できる日々だということに改めて実感させてもらった。

モニターから No. 16

今回のタイトルは自慢したいライフスタイルということですが、実際のところ自慢できるほどのライフスタイルは持っていません。ただ常に向上心や好奇心を持って、何事にも取り組んでいます。普段から新聞をよく読み、日々のニュースに一喜一憂し、政治・経済・環境問題等、幅広く知識を持つことが、ひいては自分の生活向上に役立つのではと思っています。

消費生活モニターになったきっかけも、生活に役立つ知識を積極的に吸収し、いろいろな場面で自分の得た知識を発信していければ、との思いからです。世の中は目まぐるしく変化してきています。若者に負けないよう、そして若者の手本となるよう、日々努力していきたいと思っています。

モニターから No. 17

私は今、遅ればせながら、これまでの仕事中心の生活から、新たな生き甲斐を見つけることで第二の充実人生を送りたいと思っています。いつも時間があればストレス発散や健康のため、好んで友人や家族と旅行、ゴルフ、芸術鑑賞や読書を行っていました。

そして、定年後は企業導入指導で描いた将来のライフプランに乗る生活も楽でした。しかし時間的余裕もあり、自分で何かしたいという道を探しました。転勤で地縁がない住所に居を構えていますし、地域活動への参加もなかなか難しかったです。幸いにも友人の紹介もあり、広報に記載されていたボランティア団体に参加、活動しています。やっと自分の居場所が見つけたようで、これとお任せライフプランコースとバランスをとりながら、シニアライフを送っています。

もう少し若い時から将来を想定したライフスタイルもあるのですが、好きにやってきた私にはとてもとても、といったところです。

モニターから No. 18

時間が沢山あるので、気ままに気軽、気楽にと楽しんで生活しています。健康に恵まれているからであり、そのためには食生活、運動習慣、休養、睡眠と一日のスケジュールをバランス良くなるように努力しています。

いろいろなサークルを通じて知り合った仲間との交流は、毎日の時間の過ごし方を有意義にしてくれるので、大切にしています。

モニターから No. 19

取り立てて自慢できるようなものは何一つないですが、それでも何かと言われれば、主人の両親と同じ屋根の下で何もかも一緒に30数年暮らし、その両親もいまだ共に90歳にしてかくしゃくとして地域活動を楽しんでいること！

また私自身健康な身体に恵まれ、結婚して出産以外は入院したこともないし、風邪をひいて寝込んだこともありません。丈夫に産んでくれた亡き両親に感謝し、一日一万歩の散歩を今後も楽しく続けられたら・・・と思います。何より人生楽しいと思えるのは、友だちが多いということ！！日々の活力源であるし、生きる支え・喜びでもある大切なものです。

モニターから No. 20

私は今出来ること「体力・気力のある」時点で、まさに「今でしょう」を実践したいと思っています。ジムに通い体を日常的に動かし、一日5千歩以上を歩くことを目標にし、趣味の会に参加することで、生活以外の楽しい時間を得て、また自分のためでもあるボランティア活動に出来るだけ参加したいと思い、出来るだけ機会をつくり旅行に出る。旅先でのいろいろな出来事や刺激は勉強にもなるし、日々の暮らしの張りにもなります。

これらを実行出来るのは、やはり健康が大事なので、食生活に気を配り無理せず、くよくよしない毎日が大切だと思っています。今の私のライフスタイルの希望でもあります。

モニターから No. 21

私はサラリーマンの主婦として、主人の仕事の都合上8回の転勤をしました。東北地方が多かったので子どもたちはスキーも覚え、転勤になった時は仲良しの友達とも泣き別れで可哀そうな時もあったが、今ではそれぞれ社会人となり、成長しているので助かっています。主人も無事退職し、今の住まいに落ち着きました。主人の理解もあって、仲間に婦人学級のおさそいがあり地域のボランティアも兼ねて夏祭り、餅つき大会など協力し、勉強会その他に参加しました。友達もでき、食改一人暮らしの食事配達等、種々何かの役に立てたらと思いました。

年を重ねるにつけ、今では会も辞め、学級にいた8人と月一回の食事会を設け、意見の交換をしたり、日帰り旅行をし、生き甲斐を感じています。

モニターから No. 22

私の生き方の中に自慢できるものはないが、生活信条は「習う」である。現役時代は勤務先という大きな支柱のもとに生活が組み立てられているので、自己努力の部分は貯蓄、教育とかおよそ限られるが、リタイア後は限りなく自由である反面、自己努力しないと何もしなくても一生全うできることになる。

私は退職後の生活信条に「習う」を目標にすることにした。退職直後は東京の書学院に通い、もともと好きな書の勉強を始め、数年で師範位を取得、今も趣味として続けている。ノートパソコンが普及し始めた20数年前は公民館に通い勉強し、何とか不自由なく操作できるようになっている。最近は認知症防止のため、体操教室に通っている。得るものも多く生き甲斐を感じる昨

今である。

モニターから No. 23

私の生き様はどんなものかと自問自答してみると、これまでには確定的な行動指針はないような気がします。ただ、座右の銘のように日常的に心掛けていることは、物事の変革を受け入れる勇氣と自らを変革してゆく勇氣を持ち続けることです。

今日の時代の変化するスピードはイノベーションの多様性もあり、日進月歩どころでなく秒針日歩の感があります。いつのまにか時代から疎外されているのではとの不安や焦燥感が常にあり、それらのことを和らげるためにも、先ほどのような生活態度で逞しく生きてゆきたいと考えています。

モニターから No. 24

私の自慢できるライフスタイルは、お金と健康の両立を目指したライフプラン・マネープランを立てていることです。これまでは、新しいことにチャレンジする時、お金が必要なので収支のバランスをまず考えてきていました。しかし、最近になり、目標達成のためには自分の身体と心が健康で元気であることが大前提であったことに気が付きました。そのため、これからのマネープランを考える時は、自分が元気で働き続けられることを基本にしたうえで、新しく取り組みたいことが自分の経済力の中で出来ることなのかどうか、そのバランスが取れたプランを立てようと考えられるようになりました。

モニターから No. 25

ライフスタイルで自慢できること？と聞かれても、特に胸を張って言えるようなことはありませんが、強いて言えば「エコ生活」でしょうか。節電・節水はもとより、食材は無駄なく最後まで使いきる。生ゴミは家庭菜園の畑へ。バランスの良い食事と運動で、健康な生活を送る。

年金は減額、物価は高騰の世の中、節約志向の中で知恵を絞り考え方を変えると、いろいろなアイデアが浮かんできます。消費税の増税にも負けないように、頭と体に汗をかいて、ささやかながら楽しい「エコ生活」を送りたいと思っています。