

龍ヶ崎の文化・3月号

平成29年 2月25日発行
発行 龍ヶ崎市回想法センター
龍ヶ崎市平台5-9-7
電話・FAX 0297-65-4443
Email pia-kaiso@etude.ocn.ne.jp
h p www.piakaiso.sakura.ne.jp

梅が咲き始めました

老後の資金が不安です

現役時代は、退職後は年金でのんびり暮らすからと、深夜残業、休日出勤も何のその「年金のためだから」と一生懸命働いてきました。しかし、年金がもらえる歳になったら、年金受給時期の変更、低賃金雇用、社会保険料アップなど老後の資金が厳しくなってきました。毎年誕生月に送られてくる「年金振込通知書」の振り込み額は年々減っています。しかし、体はあちらこちらが傷みだし医療費も馬鹿になりません。有料老人ホームは高額で年金暮らしには高嶺の花です。価格の安い老健施設は待機者が多く簡単に入れません。こんな筈ではなかったと老後の資金に危機感を持つ高齢者が増えています。

多くの方が介護保険料は年金から天引きで、介護保険料が上がれば年金の受給額も減ってしまいます。介護保険を使うのも地獄、使わなくても地獄です。北欧では、退職後はのんびりと余生を送れる「ゴールドエンエイジ」と呼ばれているようですが、「この国は高齢者に優しくない」「お金のない老人は早く死ね、そんな空気を強く感じる」など、高齢者からは生づらいとの声が聞こえてきます。年金で人並みの暮らしが出来ることを国に願うばかりです。

老後の過ごし方は？

老木を再生するには、時には、少しばかりの枝葉を残し、こんなに切ったら枯れてしまうのではと思えるほどバッサリと枝を切り落としてしまうことがあります。でも、驚くほどバッサリと枝を切り落とされた老木も、2、3年も経つと枝葉を天に向けて伸ばし元気に生まれ変わります。

定年後、何をしたいのかわからずに悩んでいる方、特に男性の方に多く見られます。老木のように過去の栄華をバッサリと切り捨て、第二の人生を地域で考えてみては如何でしょうか。

地域では、地位や名誉は不必要です。元気に動き回れる体としなやかな思考があればいいのです。毎日散歩をしながらごみを拾っている方、小学生の登下校をサポートする方、一人暮らしの高齢者の一寸した家事のお手伝いをする方など、地域の中で居場所を見つけた高齢者も多くいます。

私も、高校の同級生3人と『うたごえ広場』を始めました。体の動き、頭の動きは年々悪くなるばかりですが、口は動きます。歌を唄うことで頭の思考回路にも良い刺激を与えています。地域で皆と一緒に老後を楽しく過ごして行きたいと思っています。

3月のお知らせ・龍ヶ崎ショッピングセンターリブラ1階

認知症家族会あおぞら	3月 3日 (金)	10時30分～12時
うたごえ広場	3月 9日 (木)	2時～4時
笑顔屋	3月15日 (水)	10時30分～12時
川柳カフェ	3月18日 (土)	10時30分～12時
笑顔屋	3月21日 (火)	10時30分～12時
笑顔屋	3月27日 (月)	10時30分～12時

問い合わせ先 NPO法人龍ヶ崎市回想法センター 0297-65-4443