

2020.7.19 河北新報

声の交差点

■心の豊かさ大切にしたい

松谷 博 86歳

(名取市・無職)

退職後の人生をいかに生きるかは、人それぞれの問題であり、他人と比較しても意味はない。だが、こうした心境になるまでには結構、時間がかかった。

書店に行くと、定年後の過ごし方に関する本が所狭しと並んでいる。参考にはなるが、まずは自分自身がしたいと思うことを見つけていることが大事だ。

一方、寿命が延びたとはいえ、加齢で病気がちになり、認知症になるリスクも高くなる。私は毎日、体を動かすことと歩くことを心掛け、健康維持に努めている。さらに頭を適度に使うことも心掛けている。

現役時代は仕事をする中で、体も動かし、頭も使った。だが、リタイア後は、自ら意識して挑まなければ心身共に鍛えられない。

喜劇主とも呼ばれたチャールズ・チャプリンは「人生には勇氣と想像力とほ

んの少しのお金が必要だ」という名言を残した。その言葉通り、心を豊かに生きていければと思っ