これでばっちりシニア度アップ！
～もっと素敵にかっこよく～

いつも十和田の街を散歩するのが日課になっているパル君。今日も雨上がりの街をお散歩です。おやぁ、向かった先は市民農園のようですね。市民農園には、一組の七〇代のご夫婦が野菜作りを楽しんでいらっしゃいました。

パル君

パル君　おじさん、おばさん、こんにちは。

二人　あら、パル君。こんにちは。お散歩？

パル君　はい、おじさん達は何してるんですか？

おじさん　会社を定年になって、暇になったんでちょこっと野菜作りをしてみようかなと思ってね。

おばさん　ほんと、この人ったら、思い立ったら何でも勝手に決めちゃって、急に、ジャガイモを植えるぞなんて言ってね。もう、ビックリ！

パル君　おじさんはおばさんに相談しないんですか？

おじさん　いやぁこいつは何も出来ないからね。相談したって、ダメなんだよ。

おばさん　そんなこといって、やるのは最初だけで、じきに飽きてほったらかすくせに…。後始末はいつも私に押しつけるのよ。

おじさん　何言ってるんだ。クワと肥料も準備したし、種芋や苗も俺が買ったんじゃないか。

おばさん　はいはい、クワで耕すのも私、芋を植えるのも私、あなたは参考書を持って指図するだけでしたもんね。

パル君　おじさん、身体を動かさなきゃダメだよ。畑仕事って体力がいるんだよ。

おじさん　いや、うちのおやじは、細かい畑仕事は女の仕事だ。といって、一切手を出さなかったぞ。

パル君　野菜作りは、女性の仕事ですか？

おじさん　いや、農家がそうだろ。男はトラクターに乗って、女は腰を曲げてちまちまと…。

おばさん　何がちまちまですか！

パル君　まあまあ。ところでこの市民農園に来るのは、お母さん達が多そうですけど、お父さん達はお手伝いしないんですか？

おばさん　それぞれの家庭によりますけど、奥様と頻繁にいらして奥さんはどうなんだい？この奥様もまた素敵なのよ。孫やお嫁さんに好かれる感じなのよね。

パル君　え～、どんな奥さんなんですか？

おばさん　あそこの奥様はね、**色んな趣味をもっていて**、自家製野菜を使った料理でお友達を招いてパーティーを開いたり、お孫さんに手作りのお菓子をあげてるんですって。お料理が得意なんですね。

パル君　それにピアノも弾けるみたいなの。ご主人はギターを弾かれるようだし、二人そろって、ボランティア活動にも積極的で、この間は本の読み聞かせに出かけたみたい。

おばさん　ほ～、ならおまえにも新しい老眼鏡を買ってやろうか？

おじさん　なに、意味ないこと言ってるの。あと、お嫁さんにも協力的で、絶対**悪口を言わない**の。お孫さんのスイミングスクールの送迎をして、お月謝も出してあげてるって話。

おばさん　それじゃ嫁さんは大喜びだな。

おじさん　お孫さん達と暮らしているんですか？

パル君　いえ、違うのよ。ご主人と二人暮らしなの。実はね、息子さんが「親父も歳だし、お袋も何かと大変だろ。一緒に暮らそうよ。」と持ちかけたんですって。そしたら、「いいのよ、私達はまだまだ元気だし、あなた達の世話になろうなんて考えてないから。それに、あなた達と一緒だと、主人に愛してるも言えないじゃない。」ですって！

おばさん　わぁ～お。

おじさん　・・・聞いてて思ったんだけどよ。お前もよくやってくれてるよな。

おばさん　えっ。どうしたの、いきなり。

おじさん　・・・ありがとう。

おばさん　あなた・・・今、ありがとうって・・・

パル君　よかったね、おばさん！

おじさん　野菜作りに精を出しているご主人もいらっしゃいますよ。ホント！うらやましいわ。

おばさん　おっ、おい、なんだ！急に目がキラキラしてきたぞ。だって、本当に素敵なご主人なんですもの。いえ、夫婦そろって素敵なのよね。

パル君　へぇ、どんなご夫婦なんですか？

おばさん　まずは、ご主人ね。第一にあげるとすれば、**身だしなみがいつもきちんとしていること**。ポロシャツ、スラックスでぴりっと着こなしているの。この人みたいに、膝が出たトレパンでどこまでも出かけちゃうってことがなさそう。

おじさん　いいじゃないか、動くのが楽だぞ。

おばさん　畑仕事もね、**自分のことは自分で準備して**、さっさと仕事を始めちゃうの。この人みたいに、アレ持ってこい、アレが足りないぞ。なんて指図しないの。

おじさん　おっ、それはおまえのそばにあるから…。

おばさん　それに、**すごくほめてくれる**んですって。上手にできたねっ。とか草取りが早いねぇとか。それに比べると、この人ったら、やれ畝(うね)が曲がった、まばらにしか芽が出ないぞ、虫に食われてるぞ、とか言って文句ばっかりなの。

おじさん　それは本当のことじゃないか。

おばさん　まだあるわよ。何かやってあげると**ありがとうって笑顔で返してくれる**し、**お話もユーモアがあって楽しい**のよ。この人みたいに、仏頂面のへの字口じゃないし。

おじさん　俺の顔にケチつける気か！

パル君　まあまあ。

おばさん　それにね、**奥様の話もしっかり聞いてくれる**し、**自分の考えをけっして押しつけない**ってところがこの人と決定的に違うのよね。

パル君　なんか、非の打ち所がないって言うくらい完璧なご主人ですね。

おじさん　おまえよ～。さっきからむこうの旦那ばっかりほめてるけど、

二人に別れを告げて、また歩き出したパル君。すごく完璧なご夫婦と、おばさんから×マークをいっぱいもらったおじさん。（なんか憎めないなぁ。）感謝と思いやりの言葉をかけ、相手の笑顔を大切にするとなんでもうまくことが運ぶような気がしました。身近にいる家族に愛情を注ぎ、お互いの気持ちを通わせることによって、素敵な人生を送ることが出来るし、楽しむことも出来るということを教えられたパル君。パル君はとってもあったかい気持ちになったようです。

さて、いかがでしたか？思い当たるところが一つ二つあったのではないでしょうか。長い人生、楽しく笑顔で過ごしたいですよね。

そこで、これをやったら、ばっちりシニア度アップする方法をゆっパルが提案します！

シニア度アップのための７つの提案

- 身だしなみに気をつける
- 自分のことは自分でやる
- ありがとうをきちんと言う
- 人の話を最後まで聞く
- 悪口を言わない
- 趣味を持つ
- 何事にも興味を持つ

これから、少しずつ年を重ねていくわけですが、生きがいを見いだすことも、なく生活するよりも、楽しみを持ち、誰からでも好かれるモテモテのイケてるおじさん、おばさんを目指して、明るく健康的に過ごしましょう。