

# 豊かな高齢期を過ごすために 生きがいを持って生活してみませんか？

高齢化が進む中、自立して豊かな高齢期を過ごすため、意欲的な社会参画が求められています。  
65歳以上の就業者の割合は増加傾向にあり、現在仕事をしている高齢者の約4割が「働けるうちはいつまでも働きたい」と回答しています（内閣府平成29年版高齢社会白書より）。  
今号では、退職後に第2の人生として、自分がやりたかったことを仕事にし、生きがいを持ちながら生活している2人にお話を伺いました。



そば cafe 福（三本木字下平）  
佐々木 進一さん（69歳）  
定年より1年早く退職し、60歳の時に「そば cafe 福」をオープン

## 趣味の延長が仕事に

元々、そばやうどんなどを作るのが趣味で、おいしいそばを作って家族で食べたいという思いから、そば作りしている人たちと交流を始めたことが今の仕事を始めたきっかけです。自分でそばを栽培して作り始めた当初は、どうしてもおいしさを実感できず、どうしたらおいしくなるだろうかと試行錯誤していました。何年かそれを繰り返しているうちに、標高が高く、寒暖差があるところで栽培するそばがおいしいことが分かり、八甲田山麓の田代平大台のそば畑で自家栽培を始めました。6年前に「八甲田山麓」という商標登録を取り、今年は長野へそば粉を約1トン出荷することができました。

今は、店は妻・娘を中心に経営し、自分はそば打ちやそばの付け合わせに使う野菜・山菜・キノコの栽培や魚の養殖に集中しています。店は、そばの味を評価してもらったために季節を感じてもらえるそばを出したいと思っているので、栽培しているそばを育てながら、結果が出ていくのを感じ、なかなか難しいところもありますね。

今後、自分が栽培したそば粉を「八甲田山麓の高原そば」として、他の地域でも使ってもらえることが最終目標です。



営業時間は午前11時～午後2時（月曜定休）

十和田市男女共同参画市民情報誌ゆっパル編集委員によるコーナーです

**「ゆっパル」の由来**  
この地方の方言で「結ぶ」という意味の「ゆっばる」と、英語で「仲間・友だち」という意味の「パル」からできています。「一人ひとりの思いが結びついて仲間をつくる」という願いが込められています。

## 糸に魅せられ、励まされる



ニットの店 みつば（稲生町）  
佐々木 知子さん（78歳）  
30歳の時に前職（信用金庫）を退職し、「ニットの店みつば」を始める

昔から、パートで洋服などを見るのが好きで、ブティックで働くのが夢でした。悩んだ末に、前職を退職しブティックで1年間働き、問屋さんのお付き合いなどを覚えられました。問屋さんに助けられ、いろいろ教えてもらいながら、1人で何にも対応しなくてはならないことを学びました。

その後、良い毛糸をお客さんに広めたいという思いで手芸店を始めました。最初は、毛糸を販売するだけでしたが、買いに来るお客さんの中

に編み方を教えてほしいという人がいたので、編み物教室も開くことになりました。細かい作業は苦手だったので、作る相手のことを考えながら糸を選んだり、デザインを考えたり、相手の喜ぶことをしてあげたいという気持ちで仕事をしてきました。今は毎日4、5人ほどのお客さんと料理の話をしたり、健康の話をしたりしながら、編み物を楽しんでいきます。教室に来るお客さんのほとんどが家では夫婦だけの生活という人なので、お年寄りの集う場を作りたいという気持ちもあり、今もこの仕事を続けられています。お客さんにも恵まれていて、お客さんが喜んでくれることに自分も生きがいを感じています。

変で、その都度仕事に教えられたり、お客さんに助けられたりしながら今にたどり着きましたが、目標を持ち続けたり、気持ちの持ちようで夢は叶うし、毎日を楽しんで過ごせると思います。糸に魅せられ、糸に励まされ、何よりもお客さんから元気をいただながら毎日頑張っていますので、若い人にも、夢を持っていろいろなことに挑戦したり、触れたりすることを大切にしたいと思っています。

**インタビューを終えて**  
生きがいをもちながら生活することは、毎日を彩る欠かせない要素なのだと感じました。  
生きがいは「目標」や「楽しみ」であり、自分の好きなことに時間を費やすことで生活がより豊かになるのではないかと思います。また、仕事や趣味を通してコミュニケーションも図れ、生活に刺激を与えてくれるものだと思います。

**◆編集後記**  
今以上に毎日を笑って過ごし、いくつになっても夢や目標に向かって努力します！（J）  
退職後は休息したいと思うのに、苦労しながら自営というハードルを乗り越えて尊敬するばかりです。（K）  
大好きな趣味を仕事にできてうれしやむばかり。病気も年も吹っ飛ばして楽しんで暮らしましょう。（S）  
私の生きがいは、子どもたちの笑顔。いくつになっても生きがいを持っていたいと思います。（S）  
好きなことを、楽しみながら仕事にすることができるよう、50代の今から準備したいです！（N）  
自分がやりたかったこと、夢を現実に行っているのは素晴らしいことだと思います。うらやましいです。（F）



編み目の数をソロバンで計算しながら考えます



**ホットな一句**  
夢抱く  
老若男女  
描く地図  
奈生美



**編集** 十和田市男女共同参画市民情報誌ゆっパル編集委員 漆韶優美  
花、木村奈生美、笹森米子、新藤幸子、中野渡明美、深谷淳子  
**発行** 総務課広報男女参画係  
☎ 019-670702