

「全鍍連」 2024年 4月号 理事長のよこがお

岐阜県メッキ工業組合 理事長 石垣 彰寛 (株丸石工業所 代表取締役)

「70代を迎えるにあたり考える事」



令和6年登半島地震で犠牲になられた方の心よりご冥福をお祈り申し上げます。又、被災されました皆様にお見舞いを申し上げます。1日も早い復興と、避難されている皆さんが普段通りの生活に戻れます様お祈り申し上げます。

私にとって能登半島と言えば飛騨に近い海のある所として、若い頃からよく訪れた所であり、遠浅の千里浜には夏になるとよく海水浴に行きました、輪島の近くの曾々木海岸へ行った時には勇壮な御陣乗太鼓を見て感動した覚えがあります。又、冬の時期の蟹や氷見の寒ブリ等、温泉に入って美味しい魚と美味しいお酒を頂いたことがあります。この素晴らしい能登が1日も早く復興されます事を、微力ながら私も応援していきたいと思っています。

さて、人生100年時代と言うことが語られて久しくなりましたが、100歳まで生きようなんて思ったこともありませんが、この1月で67歳になったこともあり良い老後を迎える為には何をすればいいのかと思っていました、ある時「70歳が老化の分かれ道 和田秀樹著」と言う本を手に入れました。それは70代をどう過ごすかがとても大事である、過ごし方によってその先の人生が大きく変わってくると言うものでした。和田教授いわく、「70代にとって重要なのは、身体機能も脳機能も今持っているものを使い続ける事が大切である、意欲的に使い続ければ80代90代になって要介護となる時期を遅らせる事が出来る」とありました。

私はほぼ毎日にウォーキングを4キロ、ゴルフを年に90ラウンド程していますので運動はやっている方だと思っています。歳を取ると段々動くのが億劫になりがちですが、鞭打って意識的に体を動かす事を続ける様にしています。又、脳機能の使い方でも、やりたい事や行ってみたい所を見つけて実行する、私の場合30年ほど行けていないスキーとか、暫く遠ざかっていたサクソ演奏や、コロナ禍で行けなかった海外旅行や国内旅行などはこれからの目標です。

笑い話の様な事ですが、私の家内へのプロポーズは、「僕一緒にと楽しい老後を過ごしましょう」でした。昨年、終の棲家を建て、おかげさまで夫婦共々元気にゴルフが出来ています。幸いにも昨何会社の代表者を退きましたので時間は沢山あり、ここでやっと実行できる環境になっていたことに感謝しています。

この先何が起こるか分かりませんが、全鍍連の諸先輩の皆さんの様に生き生きと活動が出来るようになる事を目標に、身体機能と脳機能を意欲的に使い続け1日も長く健康寿命伸ばす事が出来るよう頑張っていくと思っております。