

古希を迎えて

平成 25 年元旦

同期生の皆さん、今年は 70 歳の古希の節目の年として、意義ある新年をお迎えのことと存じます。

古希とは、**唐の詩人杜甫の詩・曲江**(きょっこう)「酒債は尋常行く処に有り 人生七十古来稀なり」(酒代のつけは私が普通行く所には、どこにでもある。(しかし)七十年生きる人は古くから稀である)に由来するとあります。現在の長寿社会では 70 歳も古来まれではなくなりました。

さて、この長寿社会において 70 歳以上の人生を有意義に送ることが重要です。

一般に定年後の人生の過ごし方として次の 4 つの過ごし方が有るといわれています。

1. **引き続き仕事をする。**
2. **新たに勉学、調査研究の道に入る。**
3. **社会のためボランティア活動を行う。**
4. **趣味の道に没頭する。**

70 歳以降の人生においても全く同じことではないでしょうか。もちろんこれら 4 つの過ごし方を併用することもあると思います。これらの過ごし方に沿って、人生 90 歳までの計画を立てて、実現可能な目標を設定して、着実に実践することが必要だと思います。

ある人生の達人が老後の生き方として、「前向き」「やる気」「積極的」を挙げておりました。年齢とともに体力・気力は少しずつ低下していきますが、達人の生き方を参考に、70 歳以降の人生を有意義に過ごそうではありませんか。