

(2022/11/28 エッセイ)

## 私の日常生活

今村洋一

世界の政治・経済情勢になんとか不穏な空気が漂う昨今、政権の安定性、国民健康保険の充実、治安の良さなどを考えると、平和な日本国民であることのありがたさを改めて感じさせられる。

そうした中で私達は年々、皆平等に歳を重ねている。全ての人にとって「今から」は初めての経験であり未知の世界であるため、常に健康・精神両面で老化に伴う不安感がぬぐえない。「こんなはずじゃなかったのに」という苦い経験を何度もしながら、「加齢による自然衰弱」(＝フレイル)を思い知らされる。

80 歳を過ぎた今、とにかく「無理をしない。やりたくないことはやらない」をモットーにゆっくりのんびり過ごしていきたいと念じている。

昨今、私の日常スケジュールで基本となっているのは、週 2 回の「農作業」と「ゴルフスクール」である。あとは自宅周りの掃除や家事、散歩を兼ねたスーパーへの買い物という平凡な毎日であるが、「この平凡さ」こそが貴重なのかもしれない。



「農作業」は、近くの遊休農地 1,000 坪ほどを無料で借り受け、高齢者男女 15 名ほどが、週 2 回午前中 2 時間という決まりを作って共同で行っている。農業に詳しい 2, 3 名の友人が毎回の作業手順をリードしてくれるので、全く無知の自分も「作業員」に徹して気楽に参加させてもらっている。種蒔き、畝作り、耕運機の運転など指示通りの作業を行い、帰りには参加者全員が人参、サトイモ、サツマイモ、ほうれん草などの収穫物をもらって帰る。アトピーの娘のいる我家にとり新鮮な「有機野菜」は本当にありがたい。また、軽い農労働は程よい運動となっている。年 1 人 3,500 円の会費で、種苗、肥料、農具などを買っている。

ただこの農地はあまり肥沃でない為、トトロの森 21 号地の整備を請け負いながら、集めた落ち葉での腐葉土を作り、畑に運んで土壌改善を図っている。これも少しハードだがなかなか楽しい作業である。

特技や趣味もなく、酒も飲めない自分に「せめてゴルフでもやってみては」と上司にいわれ、40 歳くらいからゴルフを始めた。あまり上達せず、そろそろリタイアするつもりでいたが、更に年をとっても続けられるスウィングを教えてくれるというので、近くの「ゴルフスクール」へ週 2 回通っている。

スマホに弱い自分は、今でもスケジュール管理などの為、手書きの手帳を持ち歩いている。その手帳の余白に、時々気に入った川柳などを書きとめている。

＊川柳

「ぼちぼちでええのんちゃうか人生は」  
「文明で破壊されたる自然だが、元に戻るを災害という」  
「いつまでも長生きしてねの無責任」  
「金かけて、やせたい人のいる平和」  
「散る桜、残る桜も散る桜」

＊一番便利な日本語は「どうも」

＊「安らぎ」は時間の浪費でのみ得られるもの。

＊懐メロ歌謡曲の名フレーズ（作詞家 岩崎時子）

- ・誰もいない海・・・ ・後ろ姿のしあわせばかり・・・
- ・雪が降るあなたは来ない・・・ ・涙がこぼれないように

＊小樽(旅先)の商店街の店頭に「お父さん預かります」という看板があった。

この 9 月に青森からのフェリーで北海道半周の家族ドライブにでかけ、年末年始には沖縄へのドライブ旅行を計画している。鹿児島からのフェリーの個室確保(コロナ対策)が難関である。やっとできた孫に会うのが目的であるが、これが私の最後の長旅になると思っている。

