

# 「ひとり」より、「一緒に」が楽しい！ 地域の活動でイキイキと楽しく過ごすコツ

東京郊外で未来の老後の暮らしを楽しくいきいきとするには？と模索する研究員は、笑顔で明るく生活される現役シニアの女性に、心地よく生きるコツやアドバイスについて取材をしました。

お話を伺ったのは、11年地域の方々が心地よくふらっと寄りたくなるアットホームなカフェを運営していたYさん（60代）と、Yさんの長年のお友達Sさん（60代）。Yさんは**コロナ禍の自粛生活中でもラインなどを活用**しお友達に今日の一言を送信したり、俳句を読みあったり、精力的にお友達とつながっています。Yさんのカフェは当初『一人暮らしの方々にお喋りに寄り添っていただく場づくりを』と開かれていたそうですが、やがて地域の助け合い、ネットワークづくり、趣味の活動を広げる場など、多くの方々の大事なカフェになっていました。11年の間に開催したイベントは、蛍鑑賞会、詩吟会、俳句クラブや英語クラブ、中国の弦楽器を学ぶクラブ等々、数え切れません。またSさんも参加されたネパールやモンゴル旅行など、意欲的に**楽しく心豊かに生きるライフスタイル**を実践されています。Sさんは長年にわたり点字ボランティアをされ、このカフェを通じてお友達も価値観も広がっていったと話されていました。東京郊外の地で多くの活動に関わられたこのお二人に、**地域の活動でイキイキと楽しく過ごすコツ**を伺いました。

**【半径2キロがちょうど良い】**日本は海外と違い、プライベートには一歩引く文化。地域活動は「お隣さん」でもなく、「2キロ圏内ぐらい」が丁度良い。住所を聞かれたら、『〇〇小学校の辺り』というのがちょうど良い。お隣のお付き合いがちょっとという方々も、2キロ圏内の地域の人という**距離感**が人と上手に快く付き合っていくポイントでもあるようです。

**【庭木は目の高さまで】**戸建てに住んでいらっしゃるお二人、お家周りの手入れや、生活スタイルをご自身で負担なくできるように工夫をされていていらっしゃるようです。その一つが、庭木は目の高さまで。庭師さんを呼ばなくても、できることは自分でするだそうです。

**【健康でいる！】** 散歩、卓球など、やはり体が資本よ！とのこと。

