

図書室だより

書窓

編集・発行

豊山町社会教育センター図書室

〒 480-0202

豊山町大字豊場字和合72

TEL 0568-28-5449

人生の岐路 ～若さと老いの分かれ道～

9月19日(月・祝)は「敬老の日」です。豊山町では今年1,800人以上の方が75歳以上を迎えます。個人差の大きい年代ではありますが、本町の生涯学習講座に出席されているご高齢の方をみても、元気な方がたくさんお見えになります。

さて、サブタイトルにあります「若さと老いの分かれ道」はいったい何歳なのでしょう。人は進学や就職など様々な場面で「人生の岐路」に立たされます。孔子の論語に「四十にして惑わず。五十にして天命を知る。」はよく知られております。しかし、「人生の本当の岐路」は70歳であると、今回紹介する書籍「70歳が老化の分かれ道」の著者は述べています。

孔子の論語に「七十にして心の欲するところに従いて矩(のり)を踰(こ)えず。」、つまり「70歳になれば欲望のままに行動しても人の道に外れることはない。」とされているため、70年も生きれば、その後は自分の思いどおりに過ごしても大丈夫なのかなと少なからず思っていました。

しかし、この書籍には、人生100年時代の今、最後の活動期である70代をどのように過ごすかによって、その後の人生が大きく変わってくることを30年以上に亘って高齢者医療に携わってきた精神科医が分かりやすく解説しています。

著者である和田秀樹氏は、より健康的な80、90代を迎えるのに最も重要なことは「身体機能と脳機能を使い続けること」であると述べています。70代に入ると、行動意欲の低下が顕著になります。例えば、登山や水泳、ウォーキングなど体を動かし続けることの出来る「趣味」を継続することによって身体機能が維持されます。また、「働く」ことによって知的活動や他者とのコミュニケーションをする機会が必ずあります。ただ家にいるだけで脳の活動が少ないと認知症のリスクも高くなるため、できる範囲内で働き続けることが老化を遅らせる最良の方法なのです。そして「趣味」や「仕事」を続けることで培われた「身体機能と脳機能を維持する生活習慣」は、その後の生涯に亘って続き、「健康寿命を延ばす効果」があるのです。今回紹介した書籍では、70代のタイミングで、今一度自らの生活習慣を見直すことで、より健康的な80、90代を迎えられることに加え、「何より豊かな人間関係こそが晩年を幸せなものにする要素である」と述べています。

わが国においては、ますます高齢化社会が進みます。70代の過ごし方の正解は一つだけではありません。正解は三者三様であって良いと思います。

それにしても「七十にして心の欲するところに従いて矩を踰えず」の境地に達するのは、人生において、いつの頃になるのでしょうか。



町図書室では今回紹介した書籍の他、和田秀樹氏の著作を多く所蔵しています。

今月の新刊（一般書）



我が人生

ミハイル・ゴルバチョフ自伝
ミハイル・ゴルバチョフ 著
副島 英樹 訳
(東京堂出版)

現代史の生き証人、東西冷戦終結の当事者、ミハイル・ゴルバチョフの自伝。ペレストロイカ、ソ連大統領選出、1991年の8月クーデター、プーチン時代の始まりと新生ロシアを綴る。2021年8月発表の論考も収録。



〈サラリーマン〉のメディア史

谷原 吏 著
(慶應義塾大学出版会)

スーツを着て職場に毎朝通勤し、仕事をするサラリーマン。昭和・平成の映画、雑誌、ドラマ、漫画など、サラリーマンがサラリーマンをまなぞすメディアを分析し、大衆化と差異化という視点から〈普通の人々〉の通史を描く。



こいごころ

畠中 恵 著
(新潮社)

若だんなにまた会いたい。最後に心の底からそれだけを願っていた。永遠の命を持つはずの妖にとっての最期とは…。「しゃばけ」シリーズ第21弾。

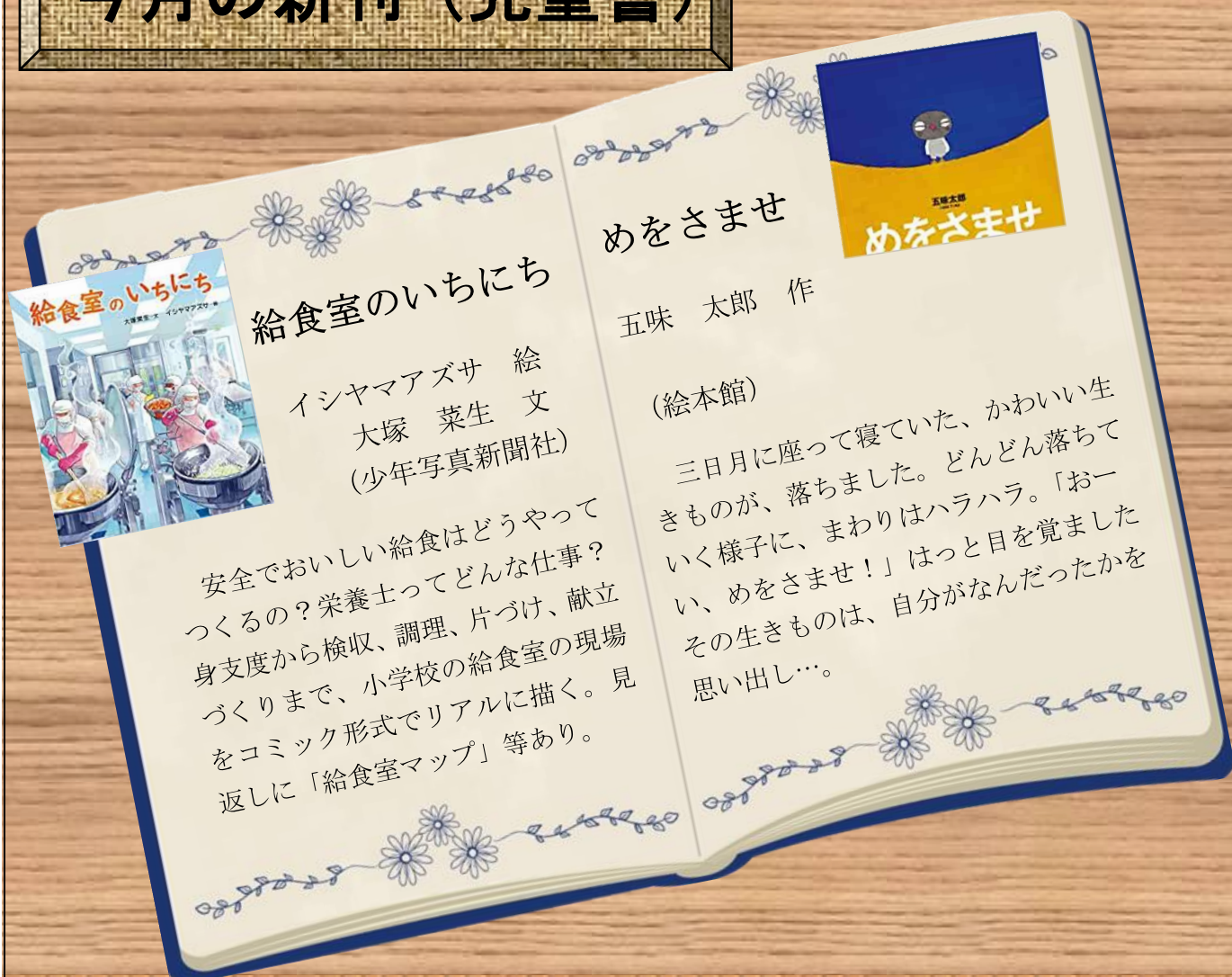


事典太平洋戦争と子どもたち

浅井 春夫
川満 彰 編
(吉川弘文館)

太平洋戦争はどのように推進され、戦争によって子どもたちの暮らしは、いかに変質・劣化していったのか。政治・政策、法律・制度、教育システム、沖縄における戦争体験、子どもの生活実態などに即して解説する。

今月の新刊（児童書）



給食室のいちいち

給食室のいちいち

イシヤマアズサ 絵
大塚 菜生 文
(少年写真新聞社)

安全でおいしい給食はどうやって
つくるの？栄養士ってどんな仕事？
身支度から検収、調理、片づけ、献立
づくりまで、小学校の給食室の現場
をコミック形式でリアルに描く。見
返しに「給食室マップ」等あり。

めをさませ

五味 太郎 作

(絵本館)

三日月に座って寝ていた、かわいい生
きものが、落ちました。どんどん落ちて
いく様子に、まわりはハラハラ。「おー
い、めをさませ！」はっと目を覚ました
その生きものは、自分がなんだったかを
思い出し…。

ゆめっ子のおはなし会

と き 10月15日(土)

午後1時30分～

ところ 社会教育センター

幼児遊戯室

内 容 絵本、紙芝居、工作

対 象 幼児、小学校低学年

新型コロナウイルス感染症対策のため受付
での体調チェック、入場制限等を行います。
※必ずマスクの着用をお願いします。

絵本の森

と き 10月1日(土)

午前10時30分～

ところ 社会教育センター

幼児遊戯室

内 容 絵本、紙芝居

対 象 幼児、小学校低学年

※必ずマスクの着用をお願いします。

10月より始まる新しい読み聞かせの会
です。ぜひご参加ください。

豊山町図書室カレンダー

10月

日	月	火	水	木	金	土
<p>10月22日は平安遷都の日です。延暦13（794）年、桓武天皇が京都・平安京に入った日です。以降、わずかな期間を除いて京都は、明治時代に東京に天皇の宮城が移動するまで日本の都でありつづけました。</p>						1 友引 絵本の森
2 先負	3 仏滅	4 大安	5 赤口	6 先勝	7 友引	8 先負
	休館日	いわしの日	時刻表記念日			
9 仏滅	10 大安	11 赤口	12 先勝	13 友引	14 先負	15 仏滅
	スポーツの日					ゆめっ子おはなし会
	休館日			引越しの日	鉄道の日	
16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引	20 先負	21 仏滅	22 大安
ポスの日	休館日				あかりの日	平安遷都の日
23 赤口	24 先勝	25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 先勝	29 友引
	休館日					
30 先負	31 仏滅			読書の日		
	休館日					



11月

日	月	火	水	木	金	土
		1 大安	2 赤口	3 先勝	4 友引	5 先負
		犬の日		文化の日		雑誌広告の日
6 仏滅	7 大安	8 赤口	9 先勝	10 友引	11 先負	12 仏滅
	休館日		119番の日			
13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引	17 先負	18 仏滅	19 大安
	休館日	きものの日		将棋の日		ゆめっ子おはなし会
20 赤口	21 先勝	22 友引	23 先負	24 大安	25 赤口	26 先勝
	休館日	いい夫婦の日	勤労感謝の日			
27 友引	28 先負	29 仏滅	30 大安			
	休館日	休館日	休館日			