



[石廣克視\(いしひろかつみ\)さん](#)

石廣克視(いしひろかつみ)さんは5年前60歳の時、沼津市長寿福祉課主催の「夢ある人づくり講座」に参加し、「豊かなセカンドライフの条件と社会参加の心構え」について学びました。



[夢ある人づくり熟修了証](#)

昨年、いずれ必ず来る老いに備え、セカンドライフのテーマを『心と身体の充実』としました。「身体の充実」では、その頃左足膝関節症による人工関節手術を受けたところで、医師からも勧められてリハビリを兼ねて「ノルディック・ウォーク」を始めました。



[ノルディックウォーク\(柿田川公園\)](#)



[ノルディックウォーク\(ディフェンシブル\)](#)

今年春、沼津市社会福祉協議会『介護予防』の「ノルディック・サポーター」として登録し、10月からは新しくスタートの第五地区「ファミリー・ノルディック・ウォーク」のサポーターとして活動予定です。

また同じく10月に行われる「健康体操」講座を受講し、「健康体操サポーター」としての登録も目指しています。

「心の充実」では、自分と家族のために語り継ぐ「エンディングノート」の作成でした。



[沼津市指定マイエンディングノート](#)

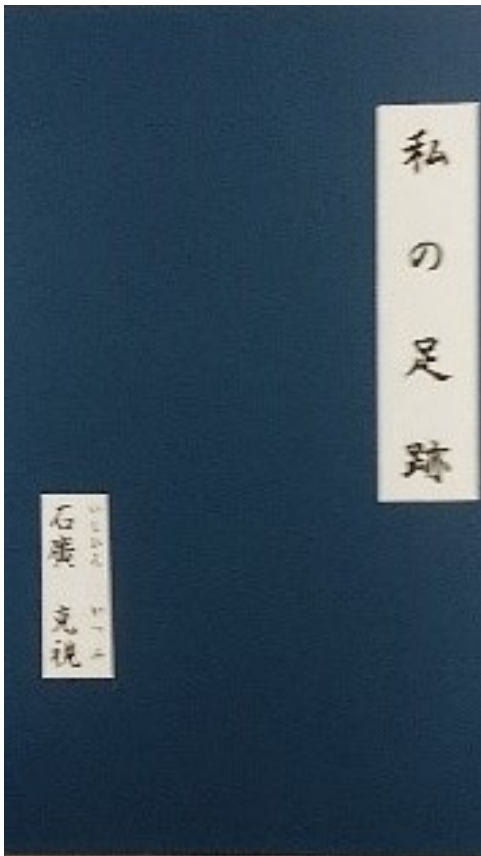
沼津市指定の『マイエンディングノート』の冒頭には、『大切な思いを未来につなぐ』『人生を振り返り、あなたに関する情報や要望、希望をわかりやすくまとめ、しっかりと残しておくことで、家族を助けるもの。』とあります。

「エンディングノート」をきちんと書き残していくことがまさに「心の充実」と考え、取り組んでいくとのこと

す。そして、高齢者の方の中には「エンディングノート」の必要性を感じながらそのまま手を付けられていない

人も多いようですので、そういう方たちへの「きっかけづくり」も進めていければと思っています。

また、エンディングノートの一部としての自分の体験談を語る「自分史」の作成も、並行して進めることにしました。体験談を語ることによる「認知症」や「介護予防」への効果についても確かめていきたいと思っています。



[「これまでの自分史」冊子\(私の足跡\)](#)

「自分史」は、これまでの自分を振り返る「私の足跡」とこれからの未来の自分を考え、夢を書き込む「夢ある自分史」に分けられます。



[「これから自分史」冊子\(夢ある自分史\)](#)

そして「夢ある自分史」は毎年見直し、必要があれば修正していきます。



[DSプエルト定例会](#)



[DSプエルト定例会](#)

最期に、「DSプエルトの仲間たちと一緒に、セカンドライフを楽しみたい。」と語っていただいた石廣さんの前途にエールを送ります。
時折、石廣さんにお会いしお話を聞きたいと思います。



講座番号	開催日時	講師
1	12/9(水) 13:00~15:00	石廣 隆夫 先生 「夢ある自分史」の書き方 「夢」を実現するための準備 「夢」を実現するための準備 講師：石廣 隆夫 先生
2	12/14(月) 13:30~15:30	石廣 隆夫 先生 「夢ある自分史」の書き方 「夢」を実現するための準備 講師：石廣 隆夫 先生
3	12/16(水) 13:30~15:30	石廣 隆夫 先生 「夢ある自分史」の書き方 「夢」を実現するための準備 講師：石廣 隆夫 先生
4	12/21(日) 13:30~15:30	石廣 隆夫 先生 「夢ある自分史」の書き方 「夢」を実現するための準備 講師：石廣 隆夫 先生

申し込み：本誌「2024年大賞抽選」申込書（日本1970-2024）
申込先：〒200-0001 東京都千代田区千代田1-1-1 日本1970-2024事務局
〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1 日本1970-2024事務局
申込先：〒200-0001 東京都千代田区千代田1-1-1 日本1970-2024事務局
申込先：〒200-0001 東京都千代田区千代田1-1-1 日本1970-2024事務局

[セカンドライフ講座](#)

石廣さんが講師として登壇する「セカンドライフ講座」のご案内です。(画像をクリックすると画像が鮮明になります。)

取材：沼津・南駿地区担当 生きがい特派員 福田和男