



# アクティブシニアは今も現役

戦後の日本を支え、豊かな日本を実現してきた団塊世代。孫やひ孫に囲まれた幸せな日々。でも、何となく物足りなさも感じている今日この頃。まだ心身ともに若く、そしてゆとりある時間を活かして、楽しく、豊かで、充実した人生にしていきたいと思います。

## 「趣味に走る」どうせやるなら本格的に。

団塊世代は、時間も能力もあり、尚且つ金銭的なゆとりもある。中途半端ではなく、どうせやるならプロ顔負けの大人目指して趣味に取り組んでみませんか。

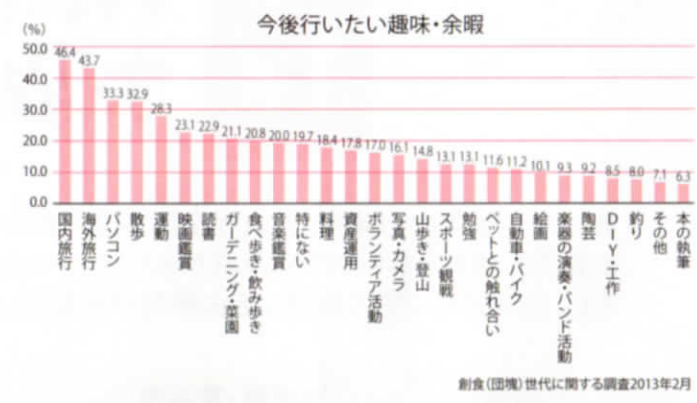
東京ガスの都市生活研究所が、団塊世代の方々に向け「今後行いたい趣味・余暇」を聞いた調査によると、国内・海外ともに旅行に行きたいと思っている人が多いようです。

また、国内・海外旅行をすると回答した人に頻度を聞いてみると、海外旅行は年に1回程度、国内旅行は2～3か月に1回程度の頻度で行く人が最も多いそうです。

さらに「自分はこういう旅行をしてみたかった!」と思わせる旅行プランにはお金を惜しまないとのこと。旅行会社もそんなアクティブシニアに向け、魅力あるツアー商品を企画・販売しているようです。

まあ、価格はやはりそれなりにかかりますが、満足度が高いと評判になったツアーはすぐに完売になってしまったり。

自分たちが楽しめればいいので、旅行という趣味は身近で手軽な趣味といえますが、もう一步踏み込んで、旅行の経験をどこかで活かせると、楽しさも充実感も倍増できるかも。



JTB	「ロイヤルロード」ブランドで、欧州でのクラシックコンサート鑑賞などを展開
近畿日本ツーリスト	通常は入場できないサグラダ・ファミリアの地下礼拝堂を見学できるスペインツアー
日本旅行	熟年・シニア向けの商品を専門的に扱う専用サイト「プレジャス・エイジ」を開設
ANAセールス	「秘境」「季節限定」などをテーマにした海外バックツアー「ANAワンダーアース」を設定
阪急交通社	「クイーンエリザベス号でめぐる地中海・エーゲ海クルーズ」などクルーズ旅行強化

例えば、すばらしく感動的な景色を写真に撮り、誰かに販売すると、儲けるといふ目的以上に、自分が撮影した写真を誰かが使ってくれるという充実感が得られます。

最近では、パソコンとインターネットが使えるれば、手軽に写真を販売できるサービスが増えてきました。

- フォトリア (<http://jp.fotolia.com/>)
- PIXTA (<http://pixta.jp>)
- フォトライブラリー (<http://www.photolibrary.jp/>)

これらのサイト(ホームページ)では、会員登録すれば手軽に写真を販売することができます。

また、「写真AC」(<http://www.photo-ac.com/>)では、無料ですが写真を誰かに使ってもらえることができます。

このように、体験してきた最高の景色を、誰かと共有できる楽しさも味わいながら、旅行を楽しんでみるのもいいかも知れませんね。

手は外に出た「脳」。



だから手で「脳活」。

手の指1本1本の筋肉は腕につながり、手のひら側は腕から胸、腹筋に。手の甲の側は腕から背中、腰へ。意識を向けて指を動かすことで、肺などの内臓はもちろん脳も活性化します。もし手の指に力が入らないと、内臓がきちんと働かず、呼吸も浅く、脳もぼやけた感じに。さあ指と手を使って脳を刺激しましょう。(きくち体操創始者 菊池和子氏より)

## 指先で脳活

手の指の腹で物を持つ人が増えているようですが、ティーカップや本などを指の腹の場合、指先の場合とで、持ち比べてみましょう。→指先がどれだけ脳を活性化させるかが、わかるはずですよ。



指の腹でつかんだ感覚



指の先でつかんだ感覚

## 缶詰は主婦の味方

### さば水煮「缶足し」カレー



肉も魚も食べたい人にピッタリのよこばり缶たし

- \*材料\***
- さば水煮缶……1缶
  - カレー……2人分

- 1 まずカレー(お肉が入っても可)を作ります。
- 2 そのカレーに「さば水煮缶」を缶汁ごと入れます。
- 3 軽く混ぜながら、さばの身が温まったら、出来上がり。

「缶たしレシピ88」扶桑社より



脳ポケにSTOP細胞ないかしら

遠くまで歩いて祈願やせるため

新年の抱負と聞かれ困る歳