

愛知県

尾張旭年金者の会

人生謳歌 60歳からが人生

持とう生きがい・示そう心意気



第1条 よい友達をつくる（仲間づくり）

お互いを理解しえるよき友との出会いのなかから

新しい発見、豊かな人生が…

第2条 家庭とのよい関係を

パートナーのいる人は、子供中心の家庭から、

再び二人中心のよい人間関係を作る努力を…

子離れを上手にして、「空き巣症候群よ、さようなら」

第3条 あるがままのじぶんを大切に

年をかさね、30代の体型を維持できない自分にあいそをつかさ
ず、そんな自分を丸ごと好きになること。うそのない人生。

第4条 楽しく体を動かす。スポーツのすすめ

からだをいたわり、楽しみながらあなたに合ったスポーツを何か続ける。やった後の爽快感が何ともいえない。からだと頭の老化防止に…

第5条 人（社会）のために何かをする

ボランティア。生きがいの再発見。

第6条 おしゃれを楽しむ

おしゃれ心は幾つになっても残しておきたいもの。

生活のなかのおしゃれ=楽しみ

第7条 健康診断は計画的に

元気印のあなたこそ、油断は禁物。

年の始めに、今年健康診断の計画を立てて。

第8条 睡眠を上手にとって

忙しいあなた、楽しく仕事が続けられるためにも、

大切なのは第1に睡眠なのだ、ということ。

第9条 食べ物は質と量、バランスよく

全ての病気は、口にすると無関係ではないと言ってい

いほど。よいもの（質）を選び、量にも気をつけて。

第 10 条 いつでも勉強、何事にもトライを

「もう年だから」という言い訳をやめて、いつでも青春一

頭とからだを柔軟に

女の一生



二十歳からはきらきりと

三十歳からはしなやかに

四十歳からは爽やかに

五十歳からはおおらかに

六十歳からは健やかに

七十歳からはおだやかに

八十歳からは愛らしく

それからは限りなく美しく

長寿の心得

人生は山坂多い旅の道

還暦 六十歳でお迎えの来た時は

只今留守と言え

古希 七十歳でお迎えの来た時は

まだまだ早いと言え

喜寿 七十七歳でお迎えの来た時は

せくな老楽これからよと言え

傘寿 八十歳でお迎えの来た時は

なんのまだまだ役に立つと言え

米寿 八十八歳でお迎えの来た時は

もう少しお米を食べてからと言え

卒寿 九十歳でお迎えの来た時は

そう急がずともよいと言え

白寿 九十九歳でお迎えの来た時は

頃をみてこちらからボツボツ行くと見え

ぼけをふせごう

- ぼ ぼうとせずにもいつも緊張
- け けさも早起き規則正しい生活
- を おっくうがらずに体を使おう
- ふ ふれ合う仲間と交際の輪を広げ
- せ 積極的に社会とかかわりを持とう
- ご 五感を働かせものごとに感動を
- う 内にこもらず外へ出よう

賀寿のお祝い

長寿をお祝いする「賀寿」は、室町時代にはじまり江戸時代に一般的となった日本の伝統的な習慣です。

「賀」とは、一定の年齢に達したことを祝う習俗儀礼のことで、「賀の祝い」「年賀」「算賀」「年祝」とも呼ばれます。

賀寿の祝いとは、長寿のお祝いのことで、年を重ねることは喜びのひとつでした。それが後期高齢者医療制度は、「いずれ死ぬのだから、その

人に医療費をかけるのはもったいない」という発想で、全くお年寄りを大切にしないものです。

74歳までは世帯で一緒だったのに、75歳になると家族も夫婦もバラバラにされ、個別に保険料を取り立てる— 75歳以上を別枠の制度に囲い込み、集中的に医療費を抑制する。

お年寄りをよそもの扱いにするこの制度は廃止しましょう。

還暦 (かんれき)	61歳	干支(えと)と十二支の組み合わせが、誕生した年に還ってくる事から還暦と呼ぶ
古稀 (こき)	70歳	中国の詩人杜甫の、「人生70古来希なり」という詩に基づく
喜寿 (きじゅ)	77歳	喜の草書体は七を3つ、森の字のように配置した形になっていることから
傘寿 (さんじゅ)	80歳	「傘」の字の略字が「八」の下に「十」と書くため
米寿 (べいじゅ)	88歳	米の字を分解すると八十八となる
卒寿 (そつじゅ)	90歳	卒の字を分解すると、九十になることに由来
白寿 (はくじゅ)	99歳	「百」の字から一画を除くと「白」となるため

祝の心		
還暦	60	六十歳 まだまだ若い衆
古希	70	長寿の初歩き
喜寿	77	喜びの年迎え
傘寿	80	傘は古くても骨丈夫

橋寿	84	八十四の橋渡し
米寿	88	八十八 米は国の宝
卒寿	90	年の卒業ではない
国寿	92	まだまだ尽きせぬ国のため
櫛寿	94	九十四 櫛は髪を守る
白寿	99	百歳 あと一步
百寿	100	百の関所につきました
茶寿	108	八十八から二十年
王寿	111	登りつめたる山の上
天寿	120	人の命に限りはあるが ここまですれば 天寿王