

こんな時、読む本

「終活」 死後の備え
「老い支度」 要介護になった時の備え

私は今50代。30年前の20代の頃には想像できなかったさまざまなことに直面しています。身体のあちこちが痛くなる、体調の回復が遅い、集中力がなくなった…。そして自分自身の30年後の80代はどのようなになっているのか全く想像できないのですが、最近、高齢期を生きる人生の先輩方の本が多くみられるようになりました。

その著者たちの多くは、趣味を持ち健康に気を配り、日々を謳歌する元気長寿者で、年を重ねても元気に過ごせると希望をもらえます。多くの方が、ピンピンコロリと逝きたいとの願望を持っていると思います。葬儀、相続、墓など死後の備えである「終活」はしていても、元気で生きられる老いの後にくる「要介護」(他人の手助けが必要となる時期)への備えについては、なんとかなるだろうと思っ

ませんか?そんな、ちょっと現実から目をそらしがちな私たちが読んでおきたい本です。
(図書資料室、司書)



『老~い、どん! あなたにも「ヨタヘ口期」がやってくる』 2019年

『老~い、どん! ② どっこい生きてる90歳』 2022年

樋口恵子:著 婦人之友社



テレビの音量問題、トイレでの死闘など、本物の老いと日々向き合う中で起こりうることを、ユーモラスに書いています。高齢者自身が備えること以外に、支える人や社会が考えておきたいことなど若いうちから読んでおきたい内容の本です。

『百まで生きる覚悟 超長寿時代の「身じまい」の作法』

春日キスヨ:著 光文社 2018年

「子どもの世話にはならない」と言いつつも、倒れた後のことは成りゆき任せで、結局は「子どもに丸投げ」。けれども、実際の家族の形や意識は変わっており、当てが外れる…。そんな高齢者の実態と背景、そして具体的に「老い支度」として何を備えておけばよいかについて書かれています。長寿化が進む現代、「縁起でもない」と先送りするのではなく、避けては通れない問題として考えることが必要であると気付かされます。



☑100歳まで元気! そのカギを握るのはフレイル(虚弱)予防

フレイル(虚弱)とは、健康な状態と要介護状態の中間の段階のことです。筋力が自然と低下する「身体的」なもの、「精神・心理的」なもの、加齢に伴って社会とのつながりが希薄化することで生じる「社会的」ものがあります。自分の状態と向き合い、予防に取り組むことで進行を緩やかにし、健康な状態に戻すことができます。

- ① たんぱく質をとり、バランスよく食事をし、水分も十分に摂取するなどの「栄養」
- ② 歩いたり、筋トレをしたりするなどの「身体活動(運動)」
- ③ 就労や余暇活動、ボランティアなどに取り組む「社会参加」

https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou_kouhou/kouhou_shuppan/magazine/202111_00001.html



G-NETシネマから #あなたの感想を聞かせてください
「ビリーブ 未来への大逆転」



2019年/アメリカ/120分/監督: ミミ・レダー/出演: フェリシティ・ジョーンズ、等

2022年10月15日上映

舞台は、1970年代のアメリカ。後に、最高裁判所の判事となる「ルース・バイダー・キンズバーグ」の若き日を描いた物語です。

ルースは、名門ハーバード法科大学院に入学。首席で卒業しますが、女性であることを理由に、どこの法律事務所にも雇ってもらえません。大学教授をしながら弁護士の夢を捨てきれずにいたルースは、ある訴訟記録を目にし、歴史を変える裁判になると信じ、自ら弁護を買って出ます。

それは、男性が差別された判決の控訴。法律の中に潜むあらゆる差別を是正するための第一歩として、男性に対する性差別のために闘います。裁判をとおして明らかにされる税金のしくみや、女性・家族のあり方など考えさせられます。50年以上も前の話ですが、令和の日本にも相通じるものが見えてきます。

男女平等を実現するために、誰もが勝ち目がないと考えた裁判に挑んだルースの闘いを、彼女を支えた家族の絆とともに描き出しています。「誰からも100%負けると断言されていたにも関わらず、なぜ上訴に踏み切ったのか」

「どのように大逆転を成し遂げたのか」のストーリー展開は、目が離せません。日頃、疑問に思っていることそのものが映画の中で討論されており、いつのまにか映画にのめりこんでしまいます。主人公のルースがとても前向きでエネルギッシュ。様々な困難を越えようと奮闘する姿は、とても眩しく、カッコイイ!

(窓口担当 植田)

次のご案内 G-NET シネマ 2月18日(土)「そして父になる」

◇あらすじ◇ 野々宮良多(りょうた)は、産院からの電話で6歳になる息子が取り違えられた他人の子だと知る。息子に一心な愛情を注いできた妻みどりと相手方の斎木夫婦は、育てた子を手放すことに苦しむ。

そして、良多の意見でついに“交換”が決まるが…

◇監督: 是枝 裕和

◇出演者: 福山雅治、尾野真知子、真木よう子 リリー・フランキー

◇上映時間: 121分

※ 無料託児あり6か月~就学前(7日前までに要予約)

第6回カンヌ国際映画祭審査員賞受賞
そして父になる
LIKE FATHER, LIKE SON



イベントのお知らせ お気軽にご参加ください!

G-NET カフェ

大人キャンパス

スキヤット

1月18日 午前10時~11時30分

フォトフレーム作り

第4弾

託児無料!

参加費300円

「講師」スクラップブッキング教室『はじめまして』
代表 清水ちあき 氏

スクラップブッキングの構成要素

タイトル 背景 フレーム写真

装飾 ジェル

(E-mail) npo_iyou_oumi_2008_4@lily.ocn.ne.jp
参加申込書に必要事項をご記入の上、お申し込みください。

「ジェンダー最前線」は、日々の暮らしの中で、ジェンダーを身近に感じてもらえるよう、ジェンダーを取り巻く動きや、イベントなどをご紹介します。お読みになった感想、イベントに参加された感想、こんなイベントがあればよい等々、是非お声を聞かせてください。

