



歩け歩け大会

「あなたは、仕事が終わってからの自由な時間、あるいは休日などはどのように過ごしていますか」こんな問いかけをすると、少なからず返ってくるのが「ゴロゴロしながらテレビを見ていた」という答えです。

労働時間の短縮や週休二日制の普及、平均寿命の伸びなどによって、私たちが自由に使える時間―余暇は確実にふえています。

この余暇をどう使うかが、私たちの人生の中で重要な位置を占めてきています。

あなたは、どんな余暇を過ごしていますか
今号は、余暇について考えてみました。

有意義に過ごしませんか

どう使う 18万3,250時間を

一生のうち使える 自由な時間は

「余暇をどう過ごしていますか」と聞くと、「私は無趣味だから」、「暇やお金がないから」などと堅苦しく考えがちです。

しかし、余暇には、こういうことをしなければならぬということとはありません。

スポーツ、音楽、庭いじり、日曜大工、地域活動……など、いろいろな余暇活動があります。

自分に合った、自分が楽しめるものを見つけ、活動することが大切です。

さて、私たちは一生のうち、いったいどれくらい余暇時間があると思いますか。

十五歳から平均寿命（男七十四歳、女八十歳）までの余暇時間は男女平均すると十八万三千二百五十時間、約二十一年間といわれています。（経済企画庁試算）

ここでいう余暇時間とは、一日の時間の中から睡眠、食事、身のまわりの用事などの「生活必需時間」、仕事、学業、家事、通勤などに使われる「拘束時間」を引いた残りの時間のことです。

もう少し、細かく一年当たりの余暇時間で見ると、三百六十五日のうち、自由に使えるのは約百十日間にもなります。

これだけの余暇時間を有意義に使い、心豊かな日常生活を過ごしたいものです。

施設や自然の利用を

健康や体力づくりを兼ねて楽しめる余暇活動の代表的なものにスポーツがあります。

一人で気軽にできるジョギングからテニス、野球、ゴルフ、ボーリング、ゲートボール、軽体操など、スポーツの種類はいろいろあります。

また、家族ぐるみで楽しめるキャンプやハイキングも楽しいものです。

市内には、総合運動公園、富士川緑地公園などのスポーツ施設、施設利用振興公社・公民館が行う各種のスポーツ教室もたくさんあります。

これから夏場に向けて、丸火自然公園や須津川溪谷に家族でお弁当を持って出かけるのも楽しいものです。



ゲートボール

手づくり旅行を

立川 明さん(六十六歳)



一、二年前から始めたのが手づくり旅行です。時刻表と観光ガイドブック、そして予算とにらめっこしながら計画を立てている時、心は早くも旅先です。この手づくり旅行は、不安さもありますが冒険心をかきたてられ楽しいものです。将来は、手づくり海外旅行にも挑戦しようと思っています。

テニスで気分爽快

小中静美さん(二十八歳)



もともとスポーツ好きな私は、五、六年前からテニスを楽しんでいます。テニスのよいところは、少人数で気軽に行けること、市の施設などを利用すれば、お金も余りかからないことです。そして何といつても、ひと汗かいたあとの気分の爽快さです。これからも続けていきたいと思っています。

子供との触れ合いを

高木義真さん(二十九歳)



私たちの年代は、仕事に対するワークが重く、自由な時間はとりにくいものです。最近、中学時代からやっている剣道もごぶさたしがちです。しかし、たまにとれる余暇は、できるだけ子供たちとの触れ合いに当てています。これからは、自分の健康管理の方法を考えたいと思っています。

余暇は編み物を

石川あけみさん(三十三歳)



主婦業が忙しくなかなか自由な時間とはれませんが、暇をみつければ編み物に精をだしています。自分のベスト、子供や主人のセーター、どんな編み方にしようかなと考えるながら編むのは楽しいものです。将来は、夫婦で楽しめる共通の趣味を持てたらと思っています。

「余暇」を あなたは

合ったものを見つけ、自分独自の余暇スタイルを築きあげることです。



コーラス

知恵や経験を生かす

自分の持っている知恵や経験を余暇時間に生かす——地域社会での活動に参加するのも余暇時

間を有効に使う一つの方法です。例えば、自分の得意なものや経験したことを地域の子供たちに教えるとか、まちをきれいにするために、空き缶を拾ったり花や樹木を植えるなどの活動を行っている団体に参加するのも地域社会活動です。地域社会活動への参加は、地域の人たちとのコミュニケーションを深めるのにも役立ちます。その利点をあげると、親しく付き合える人を得ることができ、近所の人との共通の話題ができる。生活に充実感がでる。社会の見方が広まる。……などです。

また、お年寄りは、シルバー人材センターへの加入も余暇の有効利用に役立ちます。皆さんも有意義な余暇の過ごし方を考えてみてください。

独自の余暇スタイルを

スポーツや身体を使うのはちょっと苦手という人には、趣味や創作活動はいかがでしょう。編み物、コーラス、民謡、日曜大工、陶芸などバラエティーに富んでいます。

また、公民館を中心に行われる各種の講座や学級への参加、ボランティアなどのサークルに加入するのも一つの方法です。大切なのは、自分の好きなもの



テニス