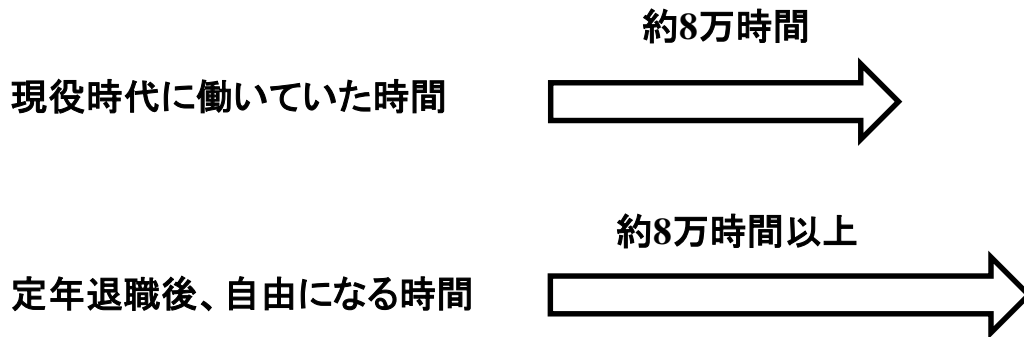
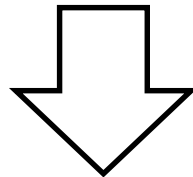


# 定年後 生き生きと



定年退職後の一か月間ぐらいは開放感を感じますが、それ以降は何もしないことに不安を感じます。

人間は「社会において、ある程度の役割なり責任が必要なのです」



自分のペースで働けるのが一番です  
(シルバー人材センターでの仕事はおすすめ)

趣味の世界を楽しむ(写真、ウォーキング、麻雀、カラオケ…)  
子供のころから好きだったことに磨きをかける(楽器演奏、絵画、ダンス、文筆…)  
地域の社会活動(消防団…)

もいですね！

色々な生き方がありますが  
健康に良いのは、自分のペースで働くことだと思います。  
頭と足腰を使い、外に出て人と接することが身体にはいいのです。