

セカンドステージ

健康と環境に配慮した持続可能なライフスタイルを表すロハス(LOHAS=Lifestyles Of Health And Sustainability)を築く中高年が目立ち始めた。有機農作物などを中心とした食事や、自然素材を使った住宅リフォームなど、身の回りのできることから取り組み、第二の人生を充実させる。人生経験が醸し出す味わいある暮らしは、若い世代からも魅力的に映るようだ。

自宅で有機野菜作り ■リフォームに自然素材

埼玉県に住む田中良男さん(53)、敦子さん(55)夫妻は十数年前に購入した建売住宅を最近、改築した。居間とキッチンを無垢(むく)の木の床と、珪藻土を使った壁にリフォーム。新たにタイニングも無垢の木と珪藻土を使い増築した。木製家具を手作り

ビニールクロスなどは一切使わなかったため、通常のリフォームより費用がかかったが、「自然で本物の室内の湿気が減って快適だし、徐々に味わいが出てくる」と良男さんは大満足。趣味の木工でイスやテーブルなど家具もほとんどを自分で作ったという。良男さんは自動車会社の技術者、敦子さんは小学校教師をしているが、休日に

ロハスで豊かに

は本格的な有機野菜作りも楽しむ。約二百二十平方メートルの裏庭を使い、年間三十種類ほどの野菜を栽培する。「キノコやモヤシを除けば野菜を買ったことがない」と敦子さん。裏庭に設けたいろりには近所の仲間が自然に集まり、二週間に一度はパーティーを開く。「定年退職後には近くに喫茶店を開きたい。店内には木工製品を並べ、自然食品の軽食を出して……」。二人の夢は広がる。

二〇〇二年、日本にロハスというライフスタイルを紹介した、消費生活アドバイザーの大和田順子さん(47)は「田中さんのように生活を起点に地球の環境を考える人は着実に増えている」と語る。有機農産物や無添加食品

を食べたり、環境に配慮した住宅、生活用品を選んだ。太陽光発電など自然エネルギーの活用や省エネに積極的な人も。

昨年六月、大阪市で団塊世代ら六人が中心になって、「元気のなオヤジ倶楽部」が誕生した。「元気のロハス」を合言葉に、都会から地方に足を運び、豊かな自然や資源を利用して、生きがいを探し、地域の活性化にも貢献したいという。

エコツアーで交流 たとえば和歌山県の森ではエコツアーを。海でヨットセーリング、川ではカヌーによる川下りを楽しむ。都市部のシニアと地域の交流を促し、将来的には余暇ナビゲーターの育成や、新

身の回りから充実

ロハスをまちづくりの柱に据える自治体も現れた。長野県小諸市で、名付けて「こもロハス」。市長(66)が「健康と環境問題を同時に考えるロハスはこの自治体の生き方になる」と昨年三月に打ち出した。具体策として中学校での太陽光発電、給食の食材をなるべく地元で調達す

地域ぐるみで推進も

る地産地消の推進、林道サイクリングの普及などを進める。団塊の世代を中心とする市民らも、今年四月に「こもろはす会議」を発足させた。代表を務める花岡隆さん(58)は「小諸市の豊かな自然と地域資源を利用して交流人口を増やしたい」と話す。市民の全国交流組織「ロハ

スクラブネットワーク」(会員数約二千人)は、同市の協力要請を受け、今春、市内にある林間学校の廃校を取得。市民の全国交流組織「ロハ

しい食材の開発など、ビジネスを立ち上げることも視野に入れている。理事長を務める和歌山大学准教授の大澤健さん(41)は「都会のシニアも田舎も元気になる。ロハスの実践の場にした」と語る。「いきいきロハスライフ」の著者で、ロハスを日本に広める活動をしているイデ・トシカズさん(49)は「ロハスの入り口を自分で見つけ、できることから

楽しくやるのが大切」と強調する。イデさんのロハスはまず早起き。夏は午前四時、それ以外は五時に起床、ヨガや瞑想(めいそう)に一時休まず。次に一時間半かけて筋トレや読書をして心身を養う。さらに三十分かけてその日にやることの優先順位をつける。野菜と魚介類しか食べないイデさんは、ネット通販などを利用して無農薬野菜

の購入にもこだわる。玄米に旬の野菜を中心とした食事、健康を保つという。一方、大和田さんは東京の郊外に立地する会員制貸し菜園を借りて、有機野菜の栽培と地産地消を実践している。毎週畑に通って野菜作り。農作業をする仲間も増えた。ロハスは中高年にとって、新しい出会いの場にもなり始めているようだ。(編集委員 木戸純生)



裏庭の農園が田中さん夫妻の心身の充実と健康な食生活を支える(埼玉県所沢市)

身の回りから始めるロハス

- 玄米や野菜中心の食生活をし、病気の予防に努める
- 地元で取れた季節の野菜を食べて、地産地消を心がける
- 家族での食事、団らんを大切に
- 不要なものはリサイクルやフリーマーケットに
- 住宅は自然素材を使った工法や内装材を選ぶ
- 環境負荷の少ない家電製品、住宅設備を選ぶ
- ヨガや瞑想などで心身を整える
- 病気の時には鍼灸なども利用。薬だけに頼らない
- 買い物では商品の原料から製造工程、使用段階、廃棄までの環境負荷に配慮する
- 投資では価格だけでなく、企業の社会的責任(CSR)の達成度などをチェックする
- 畑や庭の手入れ、ハイキングなど自然とのふれあいを心がける

(大和田順子さんのアイデアをもとに作成)