

40代のころ心筋梗塞で死にっぽれました。社内
で厳しい状況が続きました。ストレスがた
たつて、でも、強い気持ちで乗り越え
なければ、一層追い込んでいきます。家
庭を顧みず、妻は大変だった。そんな
私を変えたのは社外の人との交流。新た
な一面に気づかせてくれました。そこ
で、始めたのがボランティア活動。自
分のエネルギーを地域に使いだ
したので。 (70代・男性)

40、50歳になれば
「達観」できると思ってい
たのに、こころの波が収まり
ません。逆に不安定になってき
ています。このままじゃダメ、人生をやり直したいものにした
いって気持ちです。本心なのか
更年期で心身が不安定なの
か、よく分かりません。
(40代・女性)

40代は宙に浮いたよ
うな感覚。「何のために仕事
をしているのだ、何が残るんだ」
と。生きている実感が欲しくなり
ました。動いて体をいじめていると
「生きてる」と感じられました。そん
な時に始めたのが「土いじり」。平日
は仕事、休日は1人農業に没頭。
農業は自分を地に足着かせて
くれました。 (70代・男性)

進め!

中年期

子日く、吾十有五にして学
に志す、三十にして立つ、四十
にして惑わず、五十にして天
命を知る、六十にして耳順(し
たがう、七十にして心の欲す
る所に従えども、矩(のり)を
踰(こ)えず

かの有名な孔子の言葉で
すね。

若き時代は学びに励み、そ
の土台の上に30歳は自立した
活動を展開する。学問と活動
から得た含蓄で40歳は迷いや
惑うことなく日々を生きる
ことができ、50歳には自身の
使命を悟り、60歳で人の言葉
に素直に耳を傾けられるよう
になった、そして70歳、思うま
まに生きてても人の道からはず
れることはない

：うーん、
現実には思っ
うではありません。それど
ころか、40
50代はこ
ろが大いに揺れたという方が
多いのでは。まちで声を聞い
ても、上のコメントのように
不安定な時期を過ごした経験
のある方や、現在進行形の方
が多くいました。

自分だけ? いやいや、これ
は、れっきとした中年期の現
象、さけられない道なんです。
今回は「中年期のこころの変
調」を探ります。

今月のテーマ

中年期のこころの変調

index

- P1~3 進め! 中年期
- P4 Enjoy Exercise
わがまのスポーツっ子、他
- P5 健康カレンダー/Healthy Actions
献血バススケジュール
- P6 ライフチャンネル
- P7 読者プレゼント/NEWS&TOPICS
スタッフおすすめ
- P8 ハッピー・レシピ

たった1分で準備完了!!

動く紙面を今すぐ体験

左のQRか、
アプリストアから
AR再生用無料アプリ
COCOAR2
をダウンロード!

アプリを起動して、「かざす」マーク
のあるワク内にカメラを向けると
紙面が動き出します!!

Let's Try!!
実際にこのワク内をスキャン
してARで動かしてみよう!

【編集・発行】
La・暮らし編集室
〒972-8321 福島県いわき市常磐湯本町日渡74番地の7
TEL.0120-803-177 FAX.0246-43-0710
lakurasu1@gmail.com

かざす Glasses & Hearing aid
Uchiyama

視える喜びと聴こえる感動をご提供する

メガネ補聴器の内山

ホームページアドレス <http://メガネ補聴器.com>

LINE@ Facebook

お得な情報を随時公開中!

就・転職に強い!!
公務員になりたい人集まれ!

**国家資格・検定
公務員受験専門校**

学校・仕事・通学OK 無料体験
主日も開校 予約優先
一般教育訓練給付金コースあり

ライセンスアカデミー いわき校
0120-190-415 月曜・祝日休校 駐車場有
みとみライセンス 検索

正社員・パートスタッフ大募集

勤務地 小名浜 (大型商業施設)

① 清掃/正社員 若干名

【勤務時間】
7:00~ 16:30(実働7.5h、休憩120分)
16:00~翌1:00(実働7.5h、休憩90分)
【休日】月6~8日程度(会社カレンダーによる)
【月間稼働】23日程度
●賞与有、各種社会保険完備、退職金制度有、
家族手当有、制服貸与

月給 **230,000円~**

② 清掃/パート

【勤務時間】
① 7:00~ 16:00(7.5h)
② 16:30~翌1:00(7.5h)
①、②どちらかの勤務でもOK
※勤務時間、日数についてはご相談ください
【休日】シフト制 【月間稼働】20~25日程度
●各種社会保険完備、制服貸与、交通費別途支給(会社規定)

30~50代の
女性が活躍中
未経験者
でも歓迎

時給 **1,000~1,300円** 経験者
優遇

③ 清掃/パート

【勤務時間】
7:00~10:00(3.0h)
※終了時間は変動有
【休日】シフト制
【月間稼働】20~25日程度
●各種社会保険完備、制服貸与、
交通費別途支給(会社規定)

30~60代の
男女が活躍中
ダブル
ワーク
歓迎

時給 **1,100~1,500円**

総合ビルメンテナンス業 ISO9001・ISO14001取得

常光サービス株式会社

本社/〒971-8161 福島県いわき市小名浜諏訪町11番地の1
TEL. 0246-92-0555

0120-239341

電話連絡の上
履歴書(写真貼付)を
郵送下さい

担当/総務課