

私は現在 67 歳の立派な爺です。現役の作家ではありますが、40 代、50 代と比べると書き下ろし長編小説のペースが落ち、エッセイやコラムの連載はやめたり打ち切りになったりして**仕事量は激減**しました。しかし、そのことをまるで憂えておらず、暇ができたことを喜んでいきます。

毎日外出し、公園や庭園を散歩したり、映画、音楽、演芸を鑑賞したり、安くて美味しい物を食べ、友人とおしゃべりしたりするのが楽しくてたまりません。それはもちろん、自分と家族が揃って健康であることなどの条件付きではありますが、私自身が余暇を楽しむ術を心得ているからだと認識しています。

周囲を見渡すと、フリーランサーを除く同世代の友人のほとんどが定年を迎えました。現役時代は多忙で趣味にいそしむ時間がなかった。しかし定年後、いざ暇になると時間をもてあますようになる。ゴルフは月に 1、2 度がいいところ。新しい趣味を探す気もない。家に居る時間が長いと女房の機嫌が悪くなるので用もないのに外出するが、すぐに帰宅してしまう。などといった話を聞くにつけ、「いくらでも楽しい余暇の過ごし方はあるだろうに」と思うのです。

女性の飯友がいればなおけっこう。女性と食事を共にする際、男は嫌でも身だしなみに気を遣い、お酒落をするようになる。これが大切なのです。リタイアして人に会う機会が少なくなると男は髭さえ剃らなくなる。**定年退職後、無精髭を気にしなくなったというのは老化の始まり**です。私の知り合いにも髭を伸ばしっぱなしにして手入れもせず（髭の手入れは剃るよりも手間がかかる）みっともない面相になっている者がいます。**薄汚い爺は嫌われる**。加齢臭などはもつてのほかで、常に清潔を心掛け、人と会う時は必ず髭を剃り、伸ばすなら手入れをして、身ぎれいにして出かけましょう。

我々のお眼鏡にかなっ

た店の名前、ジャンル、最寄り駅、主に注文する料理ベスト 9 をご紹介しましょう。

神尾＝天ぷら・日本橋・天井

GOTOO＝洋食・大塚・豚肉生姜焼セット（冬はカキフライ）

長春館＝焼き肉・新宿三丁目・和牛カルビ定食

雲林ゆんりん＝中華料理・淡路町・ランチコース（陳平先生は焼きそば）

パッチョ＝イタリアン・銀座・フンチコース

岡半＝ステーキ・銀座・薄切りステーキ定食

とん平＝とんかつ・巣鴨・ロースかつ定食

寿司の美登利（赤坂店）＝寿司・赤坂・お好み

近藤＝天ぷら・銀座・天ぷらコース

紹介した順番に意味はないのですが、おおむね値段の順に並べたつもりです。

ちなみに神尾の天井は 900 円、近藤の天ぷらコースは 8640 円。というわけで、

さすがに近藤は年に1度か2度の贅沢ということになります。

映画 60歳過ぎると、1100円のシニア料金で観られる。

散歩は一人が原則です。自分のペースで歩くほうがいい。友人とおしゃべりしながら歩くのもけっこうですが、話に夢中になり周囲の景色に日が行き届かなくなる。目でも楽しむため、私は一人の散歩を好みます。

都内で電車に乗ってまで行きたい公園の第一は**日比谷公園**です。銀座や新橋に近く交通便利、広大な敷地で緑だけでなく四季の花が愛でられる。そして、暑い時は大噴水が涼気を振りまく。こんな公園が都心にあることに感謝してます。

動植物の世界では基本的に姫は「小さい」、鬼が「大きい」という意味です。

銀座一丁目の広島県のアンテナショップは1階が名産品売り場、2階に広島風お好み焼きの店があり、3階のイタリアン「**パッチョ**」では、広島の特産品を使った料理（焼き牡蠣など）が食べられます。ここは私と島君、陳平先生の行きつけの店の一つ（29～30ページ参照）、1500円のお得なランチコースがあります。

電車の中や町中で禿げ頭や髪が薄い男性を見かけるにつけ、「どうして帽子をかぶらないのかしら」と思います。中には他人に不快感を与えかねない頭の人もいるからです。