

# セカンドライフ満喫中！

働く



がねこ あきこ  
**我如古 秋子**さん(72歳)

マクドナルド 安慶名店勤務

厨房でサンドイッチを作ったり新人をサポートしたり、毎日が学びと発見の連続です。若い世代や外国人クルーと働けるのが楽しく、常連さんの笑顔を見られることにやりがいを感じます。定年後もこうして輝けるのがうれしく、いつか高校生の孫と一緒に働くのが目標です。

私は輝く  
仲間と笑顔で過ごす、  
私の職場時間  
セカンドキャリア

くによし かよこ  
**国吉 加代子**さん(81歳)

マクドナルド 具志川店勤務

美容師としてのキャリアを終えて少しのんびりしていましたが、娘の勧めもありマクドナルドで働くことに。カウンター業務やテーブルサービス、清掃を担当し、高校生クルーと一緒に働く毎日は新しい発見の連続！常連さんの一言にも元気をもらい、自分が役に立てる限りはここで働きたいと思っています。

働く

運動



まきし えつこ  
**眞喜志 悅子**さん(72歳)

週に6回ジムに通って運動するのが日課となっています。いろんな種目があるので、ヨガや筋トレなど自分に合った楽しみ方を見つけながら、無理なく自分のペースで通い続けられています。運動後にお風呂に入り、心も体もすっきりしてリフレッシュするのがご褒美タイムです。



ジムABLOうるま店  
がじゅ まさひろ  
**インストラクター/国謝 雅浩**さん  
向上心があればいくつになっても成長できると眞喜志さんには教えられます。最初の一歩を進めば、新しい自分に出会えるはず！まずはお気軽に見学＆体験へ♪

彩り続ける  
創作のよろこび



趣味

こうち りょうとく  
**幸地 良徳**さん(98歳)

6年前に塗り絵に出会い、これまで手掛けた作品は500点以上！作品はロビーや廊下に飾られ、訪れる人の心を和ませています。「家に飾りたい」と声を掛けられることが喜びで、一日3枚描く創作が生きがいに。元気の秘訣は周りへの感謝だと笑顔で語ってくれました。



具志川厚生園  
おおしろ ごう  
**生活相談員/大城 強**さん

興味がなかったことでも、飛び込んでみたら未知の自分に出会えます。定年後の人生を、思いきり楽しみましょう！