

『生涯現役』

推進員』

報告



二つの自転車安全施策

小野彰三（光市）

高齢者の自転車乗車中の重大事故が多発傾向にある中、光警察署と交通安全協会の呼び掛けで、4月14日光自動車学校において交通安全高齢者自転車コンテストが開催されました。

これは、光市と周南市（旧熊毛町）の老人会から1チーム3人で14チームが出場し行われたもので、自動車学校のコースを使用し、安全走行と安全確認を重点に、スタート時の安全確認、信号のある交差点での右折、S字カーブ大道路にでるときの安全確認、駐車中の車を避ける時の安全確認、道路を右折するときの安全確認、ジグザグコースの走行、幅30センチメートル、長さ15メートルの板の上の走行、道路横断の安全確認、ゴール降車の際の安全確認等、減点方式で採点し、チーム毎の合計得点で順位が決定されました。

結果は、幸が丘チームが優勝し、参加者の最高齢者・田中久吉さん（91歳）に特別賞

が贈られました。

講評では、「このコンテストで、交通ルールを守りながら、普段利用している自転車が意外と難しいことや、平衡感覚の衰えを自覚していただけたのでは…」とのコメントがありました。

また、7月20日、室積にある光市運動公園にて、自転車交通教室が開催され、室積地区老人クラブ会員約40名が参加しました。

光警察署の指導により、ブレーキなどの効き具合、サドルの高さは適正かなどの乗車前点検をすること。安全の確認、自転車の通るところ、横断の仕方、左折の仕方、右折の仕方などの説明があり、実技では「右よし。左よし。後よし」の後、運転に入り、板乗り走行やジグザグコースの走行、道路の横断、右折など、実技部門でも細々とご指導をいただきました。

高齢者を対象としたこの2つの安全施策によって、交通事故多発に歯止めがかかることに期待しつつ、あちらこちらで高齢者の元気な「右よし、左よし」の安全確認の声が響

き渡るよう、実践したいと思っています。



峰寿会の日常活動

矢野哲三郎（平生町）

高齢化の時代に入り、それに対応する事業（活動）が色々な形で計画され、実行されています。そのどれ一つをとっても誠に有意義であり、大きな成果を挙げていると思います。

しかし、それらの活動のほとんどが、参加対象者を比較的に元気な、いわば平均点以上の人達としています。勿論、それはそれで大切な事で益々活動を充実していく必要があ

るでしょう。しかし、後期高齢者（80歳以上の人）や四肢に若干の故障のある人達（活動が平均点以下の人達）が参加する活動の場は皆無に等しいのが現状です。

そこで私も峰寿会では、数年前からこのような人達も含めた活動を色々と模索し、現在では会独自で開発した「キラ・スポ」をはじめ、数多くの事業（活動）を実施しています。

1. 輪投げ

1本棒と9本棒の台があり、投擲距離にハンディをつける。

2. ゲートパス

6個の異種のボールをスティックで打ち、ゲートを通過させる。

3. スローボール

直径10cmのボールを目標の籠に入れる。

4. ローリングボール

直径10cmのボールを転がし、点数板に当てる。

5. ダーツ

市販の点板を使用し、投擲距離にハンディをつける。詳細についての説明は紙面の関係でできませんが、要は

誰でも参加でき、身近な比較的狭い場所でも競技ができることが必要です。

そして、機材は自分達で作成、費用も単位クラブの予算内で行えるものが望ましいと思います。活動頻度もせめて毎月1回、できれば毎週1回はやりたいものです。そして活動の曜日を決め、日常化する様にしたら興味も湧いてくると思っています。

峰寿会では、毎週火曜日と木曜日を「峰曜日」として、上記の「キラ・スポ」のほか友愛福祉部、環境花壇部、壮健体育部、健康保健部、趣味学芸部で、毎週それぞれの活動を行っています。



喜寿を迎えて

藤井テル子（岩国市）

人事と思っていた喜寿だが、いつの間にかそれを迎える自分がいた。日本は長寿の国で喜ばしいと思うが、カラオケや旅行など楽しみと趣味で老後を過ごすことができる人がある一方、ベッドの上で管につながれ動けない人や、人に頼って世話をしてもらわなければならぬ人もいます。

年を取っても自分のことは自分でできる日々を送ることは皆の願いである。年を取ると頑固になるとよく言われているが、体が固くなれば頭も固くなるのだらうと自覚し、反省している。「人」という字を考えてみると、縦一（頑固さ）や横一（人に頼る）では「人」という字にならない。人という字になるようにもっと違った生き方を考えたいものである。

価値ある人生には健康が重要である。糖尿病や高血圧、高脂血症、癌などの成人病にならないように食事に気をつけ、自分に合った運動をして沢山の人に出会って前向きな

毎日でありたい。最近のニュースでは明るい話題よりも暗い話題が多く、暗いこと

が次々と起きて悲しみが多い。昔は情ある話や楽しい話が多かったが、最近は何となく少なくなっている。一度しかない人生、温故知新を頭に入れ、夢と希望を胸に持ち、前向きな日本を求めて行きたい。

各人が考え方が違い、過去も違う。それを頭に入れて人と話しあうチャンスを見つけ、残りの人生を前向きに考えサロン活動を行っていききたい。サロン活動として歌を歌ったり首や指の運動を行っているが、まだまだ考え余地があるので努力していきたい今日この頃である。



第10回つつじ祭開催

中村幸雄（防府市）

5月2日（日）10時より佐波川大崎橋河川敷で、防府市華城コミュニティー推進協議会主催の「第10回つつじ祭」が国土交通省協賛のもと、延べ2500名の参加を得て開催された。

コミュニティー推進協議会 木原彦正会長、河村龍夫実行委員長の挨拶に続き、来賓挨拶として高野昭男右田地区環境パートナーシップ会議会長から励ましの挨拶があった。

天候に恵まれ、佐波川の清流ときれいでさわやかな空気、紅白のつつじの開花で心やすらぎを受ける環境のもと実施されたつつじ祭。

年々内容も充実し、特に今年には中学、高校の女生徒12名によるよさこいソーラン踊りが行われ、多くの人の目を惹きつけたようだった。

また、各団体の献身的な協力により、ニューイベントの三輪車タイムトライアルとレクリエーションダンスが加わり、じゃんけん大会、クイズ、サイクリング大会、子



ども尻相撲、ビンゴゲーム、ジャンボオセロ大会、子ども写生大会、ストライクボード、ペタンク、フワフワドーム等で賑わった。

食べ物コーナーの天ぷらうどん、いなりずし、わたがし、ポップコーン、やきとり、飲物などは、どのテントにも行列ができ繁盛して多いに賑わった。

晴天のもと腹具合も満足に地区住民との交流のひとつきを過ぎ、14時30分の最後の餅まきで締めくくられて楽しく快適な1日を過ごした。

これからのコミュニティ活動の発展と地区住民の活躍を祈念して、会場を後にした。

地域交流について

岡村昭治（山口市）

平成16年7月13日14時50分から平川公民館講堂を会場に、平川地区老人クラブ連合会の役員13名と地元中村女子高等学校専攻科の生徒9名（引率・古谷史恵教諭）が、健康増進を目的に交流会をもちました。

血圧測定による健康チェックにはじまり、「血圧について」「脳の活性化について」「寝たきり予防について」などの準備した資料の説明を受け、最後に全員が血圧測定をして会を終えました。

我々老人も人ごとではないと聞き入り、学生側も老人側もよい雰囲気での交流ができました。会を終えることができました。若い学生達の熱意は、老人達を引き込み長寿の道を開いてくれるもので、楽しさがありました。



歌謡を楽しむ会

銭谷繁子（小野田市）

須恵校区老人クラブ連合会の歌謡を楽しむ会のご紹介をします。

春は万葉の桜に、秋は椎の実を拾う健康公園の一面にある福祉会館から聞こえる歌声。平成8年に須恵福祉会館が建設されたのを機に、老人クラブ歌謡の会がスタートしました。

当初は20名足らずの会員で発足しましたが、現在では65名にもなりました。最高齢者は85歳です。講師はおりません。月に1曲だけ課題曲として練習をし、それ以外の曲は各人が自分の選曲で新しい曲、

懐かしい歌を得意のポーズで、マイクを持つ人、はにかむ人、様々なかたちでただ懐かしむことができれば、健康に一番よいのではとみんな楽しんでおります。

会費は月100円。練習日は毎週木曜日の午前9時〜11時30分まで、楽しく歌っていただいております。

年間行事としては、校区敬老会、地区のふるさと祭等に出演しており、出演間近になると特に熱気あふれる猛練習に励みます。

また、忘年会ではそれぞれ自慢の歌を披露します。福祉会館のカラオケセットは、公民館、地区社協のご配慮で新曲テープが続々と増え、今では2680曲も組み込まれており、歌うことをいっそう励ましてきています。

歌はいつも心をやさしく暖かく包んでくれてます。一人で口ずさむ歌も心を癒してくれますが、皆で歌えばなおまし。年をとると楽しく生きるといふことを忘れがちになります。明日に向かって生きる大きな力が湧いてきます。また、会に参加することに

よって新しい人との出会いも出来ます。これからもお互いにふれあいを深め、歌と共に生きている喜びの会になることを願っています。



マラソンウォーク

百田 新（下関市）

第12回韓国慶州さくらマラソン大会は2003年4月5日、1万2千人の参加者で、私は最高齢ランナーとして特別賞を受賞した。

同大会には10年連続参加し、今大会では「日・韓・朝・友好・平和・慶州さくらマラソン」と手書きした旗を持って

「聖徳太子、奈良時代と交流のあつた新羅千年の歴史と美しい桜の町を」と声を掛け合いながら楽しく5キロを完走した。

東アジアの平和のためには、日本、韓国、北朝鮮が仲良くして世界の平和と発展に尽くそう。私はかつて、1994年に韓国雪岳山国際マラソン大会20キロで大青峰よりはるか北朝鮮の山々を眺め、朝鮮半島の平和を祈った。北朝鮮との国交正常化望む。

私は、60歳よりマラソン・ウォークを始めて、下関走ろう会、下関万歩クラブに入会しています。おかげで生まれて1日も入院したことがない。城下町長府マラソン、夕やけ(角島)マラソン、秋吉台カルスト高原マラソン、宇部全国マラソン、門司港レトロマラソンを全部完走し、最高齢でした。2011年山口国体までマラソン・ウォークを続けたいと思う。

「ニッポンを歩こう伊能ウォーク」に参加した。韓国、北海道、東京、横浜、静岡、名古屋、京都、大阪、広島、山口、福岡の皆さんと楽しく

歩いた。伊能ウォーク、日本一周おめでとう。万歳!

2001年には、国民医療費が過去最高31兆円となった。1日50分走って入院しないで、20兆円に減らそう。子どもは地域の宝。ジュニアの育成、高齢者の指導、社会福祉・文化の向上、地域貢献活動をして、生涯現役を推進しよう。皆さまのご多幸と健康を祈ります。



我ら六期生の星

末岡登喜子(岩国市)

先日、当地の新聞に次のような記事が載っていました。「今年で10台目に。アルミ缶換金、車いす寄贈」と。

この善行の主、有福義雄さんは、私たち「やまぐち長寿大学六期」の同級生です。久しぶりに当時の名簿を出して見ますと、平成8年受講と

なっており、月日の過ぎる早さにびっくりしております。

有福さんは、地区の老人会のお世話をされている時、アルミ缶回収を始められ、中でもリングプルを集めると施設に車いすが贈られることを知って、10年もの長い間、コツコツと続けられたのです。

新聞を見ますと、今年87歳になられたとのこと。ますますお元気で、ご夫婦で運動を続けられることを祈っております。

にして、高齢化する日本の中で自立して少しでも社会のためになるよう活動を続けたいと願っております。

戦時特攻隊で生かされた命

「何か人のために生きようと思つた」

野村武治(下関市)

私の居住地は、230世帯の団地自治会で、昭和56年12月に小・中学生80名で少年消防クラブが結成されました。

初寅詣りで有名な四王司山が近くにあり、当時、山火事が発生し周辺民家まで延焼。記憶に新しい災害でありました。原因は、煙草の火か子どもの火遊びか、不明です。そのようなことがあり、消防関係者と協議することが多くなり、少年消防クラブの結成へとつながりました。

少年消防クラブの活動は、当団地の活動から展開されていくこととなりました。クラブ員の保護者中心としたご理解とご協力で、団地の年間行事予定表に少年消防クラブの

目的と活動を明記し、まずは日頃挨拶のできる子どもにと、明朗闊達な風を醸成し、併せて火災予防知識の普及徹底を図りたいと、運営・指導にあたりました。防災関係者の側面援助もあり、おかげ様で今日まで23年間大過なく同クラブ員の健全育成と発展に寄与できたことを感謝しております。

具体的な活動の内容としては、まず、学校の夏休み期間中には、山口県消防訓練センターの1泊2日の特訓に常時数名を推薦で派遣しています。クラブを巣立って成人したクラブ員が阪神大震災の折に救助の手伝いに行ったという報告も受け、満足しています。台風通過後には、地区漁協の支援を受けて満寿島へ上陸し、流木やゴミ等の集積処理で1日奉仕作業を行いました。冬休み期間中には、夜8時に団地を出発し、団地周辺の5町内を「寝る前にはガスの元栓を閉めましょう。寝タバコは止めましょう」等々、火災予防の呼び掛けをしながら約40分間かけて廻ります。また、子ども樽みこしや



紙芝居

大上里海（岩国市）

もう1カ月も雨の恵みがなく猛暑が続いています。元気で過ごすことのできる喜びを感じています。

私の地域には、1丁目ごとに公園があります。公園は地域の玄関であり、どなたでも休憩ができ、素晴らしい場所です。

しかし、残念なことに、弁当の空き箱、タバコの吸い殻、犬の糞などが散乱し、トイレのマナーもよくありません。暑さにも負けず生える雑草もあり、そんな様子を見捨てられずに清掃に取り組んで20数年になります。きれいになった時の喜びを味わいながら、今年も夏休みに入り、その公園に小学生がラジオ体操にやってきました。

「おはよう」

首に出席カードをひらめかせながら大あくびです。家族ぐるみでの出席もあり、50人

くらいの参加で毎日元気よくラジオ体操を行っています。

私は、以前から、公園のゴミ問題は子どもの時から身に

つけなければだめだとの思いがありましたので、早速その公園で紙芝居をすることにしました。

題名は「ペットボトルのペットくん」。手作りです。

内容は、ゴミとして捨てられたペットボトルが泣いていると、ある日やさしい女の子がそれを拾ってスーパリーの回収箱に入れてくれます。喜ぶペットボトルは、やがて再生工場に送られ、きれいな洋服などに生まれ変わっていきます。ゴミが資源に生まれ変わる素晴らしさが表現されていると同時に、ペットボトルを拾ってくれたやさしい女の子のような仲間が増えるように、地球を病気にしないように気をつけ、みんなが幸せになりますようにといった物語が描かれています。

子どもたちは皆、一生懸命に見入っていました。

紙芝居終了後は、「よく見てくれました」とあめ玉を配ると子どもたちは大喜びで、「また見せてね」と楽しそうに帰っていきました。

まず1日目は大成功でした。こうして地域の子どもからお

年よりまで、仲良く、楽しく、交流ができることを願っています。



パワーあふれる

「銭太鼓」

村岡恒信（岩国市）

私たちの地域には、高齢者グループによる「銭太鼓の会」があります。

「頭と体を使い、仲間と一緒に楽しくできるもの」を目標に、平成13年5月、女性有志8名により始められたものです。

現在メンバーは12名。全員女性です。

練習は月2回で、そのうち

1回は先生から指導を受け、新しい曲を学ぶことになっています。

「練習は本番の気持ちで、本番は練習の気持ちで」をモットーに、日々研鑽が重ねられているものの、メンバー全員が気持ちを一つにすることはなかなか難しいようです。

銭太鼓は、全員がリズムに合わせて、動作を合致させるところに技量の素晴らしさと美しさがあります。

その意味から集中力が欠けたり、練習不足だったり、体調不良だったりすると、どうしても全員の気持ちが合わなくなるようです。

そうした気持ちのズレを、彼女たちは度胸と愛嬌で補いながら、「老人ホーム」「芸術祭」「敬老会」などで、その芸と技を披露し、多くの皆さんの目と耳を楽しませています。まさに女性ならではのパワーには見習うことが多く、敬服の極みです。

ホームでのおじいちゃん、おばあちゃんの手拍子に合わせての銭太鼓は感動的で、メンバーの皆さんも真剣そのものです。

どもスポーツ大会をはじめ、地域周辺バス停留所10カ所に設置された灰皿の毎月1回の清掃奉仕作業など、地域行事には総員が参加しています。

結成時には、各児童が独自の着想で火災予防の啓発看板を作成し、四王司山の登山道に設置しました。その火災予防の啓発看板は、最初はわずか20本でしたが、年々徐々に数を増やしていき、今では誰の目にも留まるまでに数を増やしています。

以上のこの事業から得たものは、私が生涯現役の証です。



そして会員の皆さんが「人
のためにやれることがある」
ことに幸せを実感しておられ
るようです。
「銭太鼓の会」では、これか
らもより多くの皆さんに喜び、
楽しんでもらうために技量を
磨きながら、元気はつらつの
人生を目指した活動の日々が
続いています。

生涯現役社会をめざして

心豊かな長寿社会を考える国民の集い

平成16年

10/23 土

10:00~16:30

山口県総合保健会館(山口市)

入場無料

【プログラム】

10:00~

オープニングイベント

10:20~

エイジレス・ライフ実践者及び
社会参加活動事例の表章
やまぐち生涯現役章の表章

10:40~

エイジレス・ライフ実践者及び
社会参加活動事例の紹介
やまぐち生涯現役章の紹介

12:30~

アトラクション

13:15~

パネルディスカッション
テーマ「社会貢献できる人生」

15:20~

記念講演

さわやか福祉財団理事長 堀田 力氏
テーマ「元気な人、元気でない人」

21世紀の本格的な高齢社会において、誰もが長寿を喜ぶことができる心豊かな長寿社会を実現していくことが課題になっています。

これに対し、国や地方において高齢社会対策の推進に努めていくのはもちろんのことですが、同時に一人ひとりが高齢社会を自分自身の問題としてとらえるとともに、世代間の交流や地域社会への参加を通じて、自ら生きがいのある充実した生活を送り、お互いに助け合っていくことが重要となっています。

このような観点に立って、国民自らが参加し、考えるための「心豊かな長寿社会を考える国民の集い」を昭和58年度から国と地方公共団体等との共催で開催し、エイジレス・ライフ実践者及び社会参加活動事例の表章・紹介や記念講演などを実施しています。

記念講演

「元気な人、
元気でない人」

ほった つとむ
講師/堀田 力氏

(さわやか福祉財団理事長・弁護士)

特設コーナー

① 団体・活動グループ等の紹介 ② 健康づくりコーナー

問合せ先

〒753-0072 山口県山口市大手町9-6

社会福祉法人 山口県社会福祉協議会「山口県生涯現役推進センター」

TEL083-928-2385 FAX083-928-2387

バ ス	防長バスで	JRバスで	タ ク シ ー	湯田温泉駅から	6分
	*新山口駅方面からは 大橋下車 徒歩3分	松ヶ鼻下車 徒歩3分		新山口駅から	17分
	*山口方面からは 出屋下車 徒歩5分				

新山口駅からバスに乗車される場合は「北口」のバス停を御利用ください。

主催/内閣府・山口県・山口県社会福祉協議会