

生涯現役 推進員

報告

94歳の青年です

藤本民子（萩市）

萩市の平安古にお住まいの牧澤誠さんは、今年94歳の青年です。出会えば、まわりに響く大きな声で「今日は」と、明るく挨拶をされ、声だけでもパワーを感じます。

略歴を紹介しましょう。

15年間、旧海軍の軍人として勤め、終戦後は看板・広告業を40年間も営まれました。多くの仕事を振り返ってみて最も心に残る自慢の仕事は、萩市民会館に掲げてある「市民憲章」の額を手がけたことだと申されました。今も立派な扁額があります。製作者が牧澤さんとは知りませんでした。平素も確かに整ったきれいな字を書かれます。奥様を平成6年に亡くされて、現在はお一人で日々を元気にお過ごしです。元氣のもと、多くの事に興味を示し自発的に挑戦して

おられることでしょうか。

男性の料理教室に参加して腕前をあげられたようで、毎食の献立を考え、台所に立たれるそうです。趣味の魚釣りです。たれた魚をさばき、おいしい魚料理が食卓を飾ることもあるようです。また、家の周りに草花を植えて楽しんで、俳画に親しんだりもされます。スポーツ面では、ボウリングに出かけて汗を流し、スイミングにも通っておられるとのこと。まさに驚きです。

朝は5時に起床。就寝は、午後11時。できるときには昼寝をして体調を整えるというところで、非常に規則正しい生活の心がけておられます。長寿の秘訣は、ここにあるのではないかと思えます。口で言うのは容易いことですが、実践となると余程意思が強くなければできないことです。

もう一つびっくりすることがあります。虫歯、入れ歯はなく、全部自分の歯だ

そうです。よい歯を維持されたということ、表彰もされたということ。羨ましい限りです。

最後に長寿の秘訣を尋ねましたところ、次のように答えてくださいました。
・規則正しい生活をする。
・暴飲暴食は慎む。



第10回

津布田ふるさと祭

松永一雄（山陽小野田市）

山陽小野田市の津布田地区で、今年も4月10日の日曜日に津布田会館とその広場を会場に「津布田ふるさと祭」が開催されました。

朝9時より、綿菓子、ポ

ン菓子をはじめ、フランクフルト、ヨーヨー釣りなどのほか、中国電力様からお借りしたフワフワドームなどで子どもたちは遊び、炊込み御飯400食、それにごどんとオデンを各300食を準備して、三世代集つてのお祭りとなりました。

保育園児と小学生の踊りの発表のほか子どもたちのお茶会もあり、地域の皆さんによるカラオケ大会や手品など盛りだくさんの事業に、11時頃からは福引きやビールの早飲み大会などもあり、約400人の参加で盛大に催され、午後1時半頃には沢山の餅まきをして閉幕となりました。来年も盛大なふるさと祭となるよ



う祈っています。

仲よく元気で がんばります

川本幸子 (下松市)

下松市の若宮町と昭和町、殿ヶ浴、昭和通り、吉原、大河内でそれぞれ老人クラブを7組結成して、下松市北上地区老人会としています。市の行事には、この会からそれぞれの役員さん代表として出します。

その北地区老人会では、毎年4月29日(祭日)に、老人会の運動会を紅白に分かれて行っています。今年の4月29日にも、運動会日和の天気にも恵まれて、午前10時~12時まで運動会を行いました。

日の丸の旗の下、市民憲章を唱えました。市民憲章の中には、「健やかな町をつくる。スポーツに親しむ」という文言があります。汗をかいて、久しぶりに晴

れ晴れとした気分になりました。皆、元気で楽しそうでした。杖をついた人も友達が集まりました。人ぐらいいました。

スポーツ大会は、玉入れ競技から始まり、国旗入場があり、続いて元気な人が二人組になり「ゆっくり走ろう、二人一組でシーソーゲーム」を行いました。中々二人の息が合わず、またシーソーからバケツに

中々ボールが入らなくて、あちこちから笑い声が聞こえてきました。全員でパンを拾う競技では、ゆっくり歩いて机の上にあるパンを一人一つずつ持って帰りました。足の不自由な方も手をつないで歩きました。

最後は、みんなで背を伸ばしてボールを送る、全員参加のボール送り競技でしたが、中々皆が一行に真つすぐ並ぶことができなくて、お世話する方々は大変でした。しかし、一人残らず全員が参加して、皆が楽し

ました。

最後の総得点では、私の所属していた「昭和通り・殿ヶ浴・吉原チーム」は残念ながら負けてしまいました。相手方の「若宮・昭和町チーム」は団地なので皆さんの協力体制がよく、年齢的にも私たちより少し若いです。私たちのチームもこれからは若い方々が入会してくださるよう進めようと思いました。

競技の後は、皆でお弁当をいただきながら「来年も元気で参加しよう」「健康に気をつけましょうね」と言いあったり、また皆さんにはこれからも老人会の色々な行事に参加してください。ようにとお願いしました。

最後に皆で会場をきれいにし、運動会は終了。参加者の皆さんが「ああ、楽しかった」と口々に申されていたので嬉しかったです。来年も頑張ります。



手芸と折り紙で イキイキ生活

村岡恒信 (岩国市)

私たちの地区には、高齢者グループによる「手芸と折り紙の会」があります。

「指先を使って認知症(痴呆)予防を図ろう」「イキイキ生活は、頭と指先を使うこと」という目標のもと、平成16年5月に発足したグループです。

現在、メンバーは15名で、活動は月1回。民家を借り、

先生の指導を受け、毎回違うものを作っています。チラシや牛乳パックを使った「小物入れ」、鶴と兜の折り紙、布を使った「朝顔」や「ユリ」などの花づくり、「干支の壁掛け」等々つくるものはさまざまです。

手芸も折り紙もやってみると奥が深いようで、皆さん悪戦苦闘しながら、助言者になったり指導者になったり。「ここが違う」「この手順は間違っている」などとお互いに指導し合い、それはそれはにぎやかなものです。

特に、子どもの頃にくった「兜」や「鶴」等を折る時は、全員が童心に返り、「あの頃はこうだった」とか「こんなことをして遊んだ」などと話題の尽きることがありません。指先よりも口の方が滑らかになり、笑いあり思い出話ありで楽しさ倍増の雰囲気です。

皆さんのつくった作品は、地域の老人クラブの部屋に

飾ったり、家に持ち帰って孫に見せたりして、喜んで喜ばれたりし、家族内で話題の一つにもなっています。



手芸や折り紙は、年齢に関係なく誰にでも簡単に出来ることから、参加される皆さんは月1回の会合を心待ちにしておられるようです。また、高齢者の皆さんにとっては、こうした活動が「仲間づくり」や「日頃のストレス発散」、更には「情報交換」の場にもなっています。

これからもメンバー全員がイキイキ生活を目指して、

頭と指先の鍛練に日々精進していくこととしています。

「野菜市」大繁盛

小野彰三（光市）

7月31日、恒例の光市室積公民館夏祭りが開催されました。

毎年、地域の色々な団体が出店参加していますが、室積地区老人クラブ連合会も、細やかな奉仕と感謝の気持ちをこめて、「野菜市」を出店しました。

これは、会員が丹精込めて大切に育てた野菜を無償で持ち寄り、低廉な価格で地域の皆さんに提供しようというのですが、今年は雨不足など天候の不順に加えて獣による被害もあり、果たして野菜が確保できるかどうか心配しておりました。

しかし、野菜の搬入時刻になると、新鮮な野菜と手作りの加工品が続々と持ち

込まれ、仕分け作業に大わらわの状況となりました。

午後6時半、花火の合図でステージショーや飲食コーナー、子どもコーナー等とともに「野菜市」も開店し、和やかな雰囲気の中で散歩や夕涼みの人など地域の方々とふれあいの一時が始まりました。

野菜不足、野菜の値段の高騰といった状況下、開店後およそ1時間でほとんどの商品が売り切れとなる程の盛況ぶりでした。

この「野菜市」の収益金は、今後の老人クラブ活動の貴重な財源として、有効適切に使用されます。

