

生涯現役 社会づくり 推進員報告

芸は身を助ける(？)
〜元氣de太極拳指導〜

岡本佳郎(岩国市)

13年前から健康・趣味のため習い始めた太極拳ですが、それが生涯現役社会づくりの一助になるうとは習い始めた当時考えもしなかったことです。

まだ、会社に勤めていた時のことで、現役なんて言葉も近すぎて縁遠いものでした。太極拳も少しは社会に浸透し始めた頃です。自宅の近くに岩国勤労者福祉総合センターが出来、そこで市の講座として太極拳教室が開講されました。某飲料メーカーのテレビコマーシャルで、当時(今でも)艶やかなジュディオングさんが赤い演武服で太極拳を演じる画面が印象に残っていたこともあり、動きもゆつくと美しいので、家内と二人で受講しました。それが太極拳と触れ合った一歩です。

級や段を取り、指導者の資格を取りながら現在に至り、同じ趣味を夫婦で持ち合い、多くの素晴らしい知りあいや友達が出来、何より健康な

からだを授かっているのはただ感謝です。

私は、2003年に退職したのを機に、岩国市社会福祉協議会へボランティアの登録を致しました。特技欄に太極拳指導資格有り」と書いたのを社協の担当者の方が見られ、高齢者を対象とした「ふれあい・いきいきサロン」制度の推進員として勤めていただき、太極拳指導を登録しました。

以後、月1〜2回のペースで市内各地域のサロンからの要請をいただいて、サロンの皆様と太極拳をご一緒に楽しみながら指導しております。

受講者は高齢で体力の低下した方もおられますが、私自身も中高年のご同輩のよしみ



で皆様の体力、体調を見ながら、時には椅子に座って太極拳や氣功を楽しくらくに、しかし効果が得られるようにと欲張った方針・内容で、皆様の健康ライフの一助になればと指導しております。

皆様から「楽しい時間でした」「体が柔らかくなった」「よく眠れる」と聞くと嬉しいです。また、それが私の健康と生きがいの素になっていきます。感謝！

地域の安全・安心は
地域みんなの力で

清弘雄正(岩国市)

社会的関心の高い「子ども・女性・高齢者」を対象とした悪質な犯罪が依然として発生を続けている中、警察としてはこれまで以上にこれらの方々を事件・事故から守る活動に力点を置いています。

そうした中、「地域の安全・安心の確保は地域住民の手で」とした治安維持の基本的な考え方にのっとり、地域団体が結束して防犯活動を推進しようと、この度、岩国市周

東町中田地区の各団体が、6月22日、「中田地区安全安心推進協議会（清弘雄正会長・21団体）」を設立しました。岩国西署は、同地区を安全安心推進協のモデル地区に位置づけ、管内全域で協議会を設立する方針です。

同地区は農村地帯で、これといった犯罪は発生していませんが、交通網は地域内に縦横、十文字に道路が走り、山陽自動車道へも近距離の位置にあり、通過犯罪も起きかねない状況にあります。

そうした中、今年4月下旬、昨年度より発足した中田小学校育友会の組織に、地域住民を加えた「中田子ども見守り隊」の発足をみました。登下校時等で見守り活動を続けています。今回は子どもだけでなく、高齢者や女性を含め、地域の住民全員の安全を守ろうと各団体が協力して組織を立ち上げました。

協議会は同見守り隊や同小育友会、自治会団体で構成されています。随時会合を開いて、それぞれが地域の危険箇所や不審者の情報を提供し、「安全マップ」の作成活動に

も取り組みます。

22日に周東町の中田公民館で行われた設立総会には、各団体の代表と同署佐野署長、各課長ら5人の約30人が出席しました。当初、警察主導による「中田地区安全安心を考える集い」として協議を持ち、その流れの集約として「中田地区安全安心協議会」の設立をみました。

今後は、これまで各団体が縦割りで個々に活動していたものを、横のつながりを重視し、情報を共有し、同一歩調でより連携を図り、地域を守る力を強めてまいりたいと思っています。



皆んな仲良し

野原康子（岩国市）

岩国医療センターボランティアの会を立ち上げて早7年が過ぎました。あつという間に過ぎた様で、まさにその通り難しい話などもありました。しかし、病院側に助けられながら一生懸命にやってきました。

土日、祭日、年末年始を除き1年間、毎日2名で9時から12時までと12時から15時まで、院内の外来ホールで予約機の操作のお手伝いや車いすの介助、患者さんのお話し相手、時には話題が豊かで笑い声も聞かれます。また、血圧計の紙の補充、玄関前の掃除、入院患者さんのための図書室の図書の整理、公園のガーデニング、年に数回のコーラス部による病棟ホールでのコンサートイベントへの参加と、取り組みを少しずつ広げていきます。

1日の患者数は平均700〜800人くらいで、多い日は大忙しの半日となります。私たちの会は、1日1日が嬉しく楽しく思える活動の場を



アを募集しています。ぜひ一度体験してみませんか。待っています。

我ら、植木せん定屋

村岡恒信（岩国市）

「おい！この枝、切り落としていいか？」

「おお、格好よくなったデ」

「ついでに草取りもやるか」

など、威勢のよい声が飛び交う民家の庭先。平成16年5月から始めた、高齢者グループからなる「植木せん定」作業現場の様子です。

業者に頼むまでもない庭木のせん定。

「形や格好はおまかせしますから、どなたか植木をせん定してくれる人はいないでしょうか？」

というひとり暮らしの方の声を受けて立ち上げたボランティアグループです。

メンバーは5名。せん定の技能、技術を有する人、後始末の上手な人など、平均年齢65歳のイキイキ人間の集まりです。

せん定は毎年同時期となる



作りたいと考え、患者さんが喜んでくださって「ありがとうございます。助かります」と声をかけてくださる言葉に励まされ、明日への意欲に繋がっています。

いつまでも続けるために、会員同士でしっかり助け合い、個々の健康に注意しながら皆様のお役に立ちたいと一同頑張っています。

夏休みの高校生ボランティア

ため、スケジュールを組んで作業をしています。手際の良さもあって依頼者から大変喜ばれています。

「すっきりとして日当たりがよくなった」とか、「庭が広くなったようで嬉しい」などの喜びの声が聞かれます。

せん定用のハサミ、ハシゴなどの道具は、某福祉財団からの助成金によって買い揃え、どんな作業にも対応できるようにになりました。

この活動を通して、お互いに意志疎通が図られ、住民同士の助け合う気持ちで連帯感を一層強めたようです。

「植木せん定グループ」メンバーは、これからも地域の皆さん、特に高齢者や一人暮らしの方々の喜ぶ顔を見たくて、ハサミとノコギリの音を



響かせ、イキイキとして頑張らせてもらっています。

地区での奉仕作業

川本幸子（下松市）

下松市北地区老人クラブでは、奇数月の第3金曜日、朝8時半から約1時間、県道田布施線の歩道の雑草取り、空き缶拾いをしています。ゴミやタバコの吸い殻も今は少なくなりまりました。どこへでも投げた悪い癖は、止めたいですね。

団地がたくさん出来て道は広くなりましたが、通勤時にはラッシュです。事故のないように、4地区の老人クラブで各会長さんが指導しておられます。ケガをしないように、無理をしないようにと、皆自分に合った仕事をしています。車に草を集める人、ほうきできれいに掃く人、皆、協力して楽しそうです。

久しぶりに会った人には「元氣じゃったか」と声をかけ、帰りには一緒にお茶をいただいで、皆子どもにかえって喜んでいきます。認知症予防にもなるかしらと思っています。

地域の歩道がきれいになって、汗をかいた時の心地よさ。年を取っても社会のためになることがあるかな、と思っています。みんなの「笑顔」と「はつらつとした姿」を見て、またみんなできれいにしようね、老人でやれることをしようと思ひ、また地区の方々とお会いして仲よく助け合っで、お互い健康に気をつけてと思ひつつ、きれいになった道を見つめつつ帰りました。



「輝き周南大学」入学式に

93人

多田道馨（周南市）

周南市老人クラブ連合会（輝きクラブ周南）は去る5月17日、老人会活動の活性化と地域での実践的指導者を養成

成する「輝き周南大学」の入学式を新南陽ふれあいセンターで開いた。第1期生は、56歳から81歳までの93人で、予定の80人を大きく上回った。

この講座は、来年3月まで毎月1回、第3木曜日に開催。午前中はコミュニケーション技術やレクリエーション活動、地域における活動事例など講義と実践。

午後は、趣味教養のクラブ活動で、郷土史、フォークダンス、太極拳、手芸・折り紙、はがき絵の5グループに分かれてのサークル活動を実施する。

輝き周南大学は周南市と周南市社会福祉協議会、周南市老連が、介護予防、生涯現役社会づくり事業の一環として新設したもので、ユニークな点は、

1. 県下最初の市老連主催の指導者養成大学である。

2. 県長寿大学の卒業生16人が実行委員となり、授業計画から生徒募集、学級運営までボランティアで参画している。

3. サークル活動の講師は、



「みんなが先生、みんなが生徒」方式を採用、経費の節減に努めている。

4. 老人クラブ、防災の課題については、グループによる問題解決型授業を導入している。

やれることは自分たちでやる。手づくりでぬくもりのある楽しい大学を目指している。入学式では、國富学長の式辞のあと、受講生を代表して齊藤義誉さんが「健康で生きがいをもって人生を送るため、生涯現役社会を目指したい」と力強く宣誓した。

続いて山口県立大学の高野和良教授の「生涯現役社会づくりと新たな福祉のまちづくりについて」と題した記念講演があり、「これからの高齢

者福祉は介護保険制度の見直しで、在宅介護、介護予防が中心となる。老人クラブの活動が大いに期待されている」と呼びかけた。

昼食は全員が赤飯弁当で門出を祝い、午後はオリエンテーション、サークル活動のグループ分け、史跡探訪の研修旅行などを話し合い、15時、希望と決意を胸に散会した。



私の村の環境衛生クラブ活動について

河崎孝美（美祿市）

私の村の環境衛生クラブの活動状況についてお知らせします。

当地は美祿市の最西端に位置し、西厚保町中原という小さな集落ですが、環境美化は

市内でも他に見受けられない程、美しくきれいな場所となっています。

集落（戸数22戸）の中心を流れる原川の土手法面（のりめん）の草刈りを年4回、川の中の葦刈りを年1回、集落の中央を通過している県道下関～美祿線の周囲の空き缶やゴミの收拾を2カ月に1回、全員が快く協力してきれいな町づくりに努めています。

また、当地区は市からも表彰を受け、市の広報誌等にも作業風景が掲載されています。

原川の土手には、平成8年に桜の木50本、紫陽花150本を植え付けました。



男性料理教室

上原達夫（美祿市）

男性は、世間一般に日頃より台所に立つ機会が少なく、多くの男性は料理を作らないのが普通だ思っており、男性料理教室について特別に考えたこともなかったが、ある時、女房が真逆の事態に備えて、自立した食生活が出来るよう技の習得を目指す必要があるのではないかと気付き、男性料理教室に入学し、早3年が過ぎたところである。

男性料理教室、またの名を「腕まくりクッキングスクール」。生徒は概ね65歳以上で現在15名。美祿市職員、保健師さんが健康指導をしてくださっている。開催は毎月1回、第1金曜日の午前9時に美祿市民会館の厨房室に集合。会費は、1回1人300円。

15名の生徒を3班に編成。年間計画に従って、その日の料理に必要な3種類のレシピと食材がそれぞれの班に配られ、指導員から各料理に関するポイント指導がある。

勿論、それだけの指導では不安が一杯あるので、質問も

出来るし、丁寧な指導もしてもらえる。お昼の試食会に間に合わせるため、15名の生徒が月1回奮闘する。

渡された食材を手際よく下ごしらえし、調理、味付け、盛りつけたら出来上がり、配膳となるのであるが、生徒も少しずつ手並みが良くなり、班ごとに出来上がりを競う場面も見られるようになってきた。

男性にしか作れない美味しいうちに出来上がるはずだが、果たしてお味の方は本当に大丈夫だろうか。昼食時間となり、指導員と生徒が揃って席につき、試食会が始まる頃には皆いい顔になって、指導員の好評に満足し、絶品料理に舌鼓を打って満足、満足。

生徒が高齢ということを感じづかって、保健師による血圧測定を定例的に実施。また、折をみての健康指導も計画されている。

山口県立大学の看護学部の教育実習が、料理教室の日程に合わせて実施され、生徒は大変ありがたく拝聴したこともあった。

毎月1回の料理教室でのふ

れあいが楽しく、これを大切にし、高齢者活動の拠点、交流の場としてさらに充実することを願っている。この腕まくりクッキングスクールがいつまでも続けられることを願わずにはられない思いである。



「また来てネ」
可愛い園児たちとの交流

小田 薫 (下関市)

今ではすっかり恒例となった十二期会の有志と園児との交流が、去る6月14日に行われました。

十二期会の皆さんが講堂で待っていると、保育先生に引率された園児たちが「こんにちは」と口々に明るく元気な声で挨拶しながら入ってきました。下関市豊浦町黒井にある「黒井保育園」での朝のことです。

黒井保育園には今年、0歳児から5歳児まで61名の園児が在籍しています。

そもそも十二期会とは、豊浦町で開講されていた「第12期 やまぐち長寿大学」を平成16年3月に卒業した時、受講生同士がこれからの連携と長寿社会の推進を図るために「やまぐち長寿大学十二期会」を発足させたものです。

園児たちとの交流は、当時の副会長堀さんの呼びかけで始まり、16年度、17年度と年3回の交流を実施。その都度、会員が10名前後参加していま

す。

また園児たちもこの交流会を楽しみにしているとか。この日も十二期会事務局の神谷さんのお世話で、18年度の第1回目の交流となりました。

会員の皆さんは、それぞれ自分では未だ若いと思っ

ていますが、園児たちの前

に出るといざれも「おじいちゃん」「おばあちゃん」です。全員での挨拶が終わると、早速ボーリングゲームや会員手作りの円盤飛ばし、風車遊び、また折り紙やお絵かきなどがグループごとに始まり

ました。園児たちは、我先にと好きな場所に走ったり、あるいはおとなしく順番を待ったり、会員に纏わりついたりと思

い思いの行動ですが、会員から言われることはよく守っていました。

会員が前に並ぶと、整列した

園児たち全員が大きな声で、「今日はありがとうございました。また来てくださいネ」とお礼の言葉を述べ、会員全員に年長組の園児たち手作りの首飾りを首にかけてくれ、我々も楽しく園を後にしました。



幸せ農園

中嶋藤志 (下関市)

下関市老連豊北支部滝部第3富久寿会では、平素会員の健康づくりのうち、特に足腰と脳障害の予防を重点として

います。平成17年6月に、血液サラサラに大葉(青シソ)が良いとの話を聞き、会合の結果、早速滝部温泉の遊休地約1反

歩を借りて畑を作り、時期的には少々遅れてはいましたが、大葉の種まきから始めました。

約100本の苗を植えて育ち方を注目していましたが、予想通り成長してひと安心。自分たちで育てた野菜は保証つき。生食、天ぷら、シソ酒などと話し合いました。

その後は会員の得意としているものを栽培しています。これまで主なものとしては、南瓜、大根、ニンジン、牛蒡、ネギ、白菜、馬鈴薯、トマト、胡瓜など、次から次と畑の休

む間がないくらいです。1週間に2回以上除草や施肥中耕と、こまめにしないと直ぐ結果がでます。会員同士が数多く会えることで、健康状態も直ぐ分かります。

実は本会では平成8年3月、創立40周年事業として、地元市守神社の境内を公園とする市守公園づくりを始め、さくら30本、もみじ45本を植えて、年4回せん定、施肥などの作業をしていましたが、野菜づくりとは比較になりません。

土曜日、日曜日には誰かが

畑に行っています。作業が出来る今の幸せ、作業することで健康になれる幸せ、友達同士で話が出る幸せ、保証付きの野菜を口にするのできる幸せ等々が幸せ農園の名前の由来です。

農園は滝部温泉の敷地内にあるため、この看板を見て来られるお客様が居られますので、平素から恥ずかしくないよう気をつけています。

また、お客様が希望されれば差し上げています。また来ますから、と言われると疲れもふっ飛び、喜びに変わります。

この農園を通じて色々と勉強させられています。これからも会員の健康を願うとともに、働ける間は汗を流して頑張ろうと思う昨今です。本年も大葉が元氣よく育っています。

