

生 涯 現 役 社 会 員 づ 報 告 推 進

童謡・唱歌で脳細胞を刺激
村岡恒信(岩国市)

「夕焼けこやけの〜赤トンボ〜」「うさぎ追いし、かの山〜」：子どもの頃に誰もが口ずさんだ歌。毎週水曜日には、美しいハーモニーが会場いっぱい響きわたります。

童謡や唱歌を歌って「日頃のストレスを発散し、想い出話して頭の体操をしよう」ということで始めたのが「叙情歌の会」です。平成13年5月に発足し、現在会員は15名、平均年齢70歳です。

各人の体調やリズム感、声の出し方などの違いもあって、合唱は簡単なようで難しく、苦勞されているようです。それでも歌の合間での「世間話」や「想い出話」「病気や健康のこと」など話題は尽きることなく、笑いあり、涙あ

りの楽しい時間となります。それが楽しみで、皆さん水曜日が待ち遠しいようです。歌う曲目は、「赤トンボ」「ひなまつり」「春の小川」「月の砂漠」など誰もが子どもの頃に歌ったものばかりです。メンバーの皆さんからは、「メモ

ディを聴くと、すぐに口ずさむことができる」とか「歌の情景が頭に浮かび、心が安らぐ」といった感想が聞かれ、脳細胞が大いに刺激されているようです。

練習した歌は、老人ホーム等を訪問して施設の皆さんに聴いてもらっています。ホームの皆さんの喜ぶ顔と拍手が、会の皆さんの励まし力となっています。「叙情歌の会」では、童謡や唱歌は日本人の心の歌であり、それを子どもたちに伝えていくことは、年配者の責務であると考えています。会の皆さんは、今後もいろいろな場で練習した歌を披露し、日本の歌の素晴らしさを伝えていきたいと張り切っています。



みんな楽しく清々しい汗
黒瀬愛子(柳井市)

10月12日、柳井市民球場(外野芝生)を会場に、市内53単位老人クラブに所属する約290人が参加して、柳井市老人スポーツ大会が開催されました。

午前中の運命競争では、いろいろな人物に仮装して歩きました。みんなの拍手で得点が決まるので興奮しました。ネットネットゲーム、グラウンドゴルフ、全員が参加の玉入れなど、和気あいあいのうちに5種目を終えました。



昼食後は、女性メンバーによるフォークダンスが披露され、5メートル先からソフトボール位の大きさのボールを転がして9本のピンを倒すピンボーリングやパン食い競争、魚釣り大会と8地区に分かれての玉送りが行われました。

みんな楽しく、スポーツを通じて友情の輪を広げました。

三世代交流イモ堀大会に96人

多田道馨(周南市)

輝きクラブ周南、新南陽支部では、去る11月5日向道湖(こうどうこ)福祉農園で三世代交流を実施。子ども20人を含む96人が参加し、サツマイモ掘りなどで交流を深めました。

向道湖福祉農園は、土と緑に親しみつつ生きがいや健康づくりを推進していくとともに市民交流の場、特色あるふるさとづくりなど多目的に利用することを目的として設置されたもので、平成5年4月に供用開始。今年から輝きク

ラブ周南、新南陽支部も参画することになりました。

例えば7月4日、雨の中、約300本のイモ苗を植え付けたことに始まり、真夏の炎天下での2度の草取りなど手入れを続けてきました。イモ掘りの後は、機関車のような本格的な釜でイモを焼き、続いてカレーライスの昼食会、ビンゴゲームなど、子どもたちは菓子袋をもらって大喜び。最後に千昌夫の「星影のワルツ」を大合唱、来年の再会を誓って散会しました。

空はあくまでも青く、子どもたちの笑顔は底抜けに明るく、大地の恵みに触れ、アウトドアライフを満喫した楽しい1日でした。



当されたシニアネットやまぐちの福田隆登さんは、次のようにふれあいパソコン学習を紹介されています。

「ふれあいパソコン学習会」は、超初心者を対象に2人がペアになり、自分でテキストを読みながらパソコンを操作する学習会です。講師指導の「おいてきぼり」講座ではありません。自分のペースで学んでいただきます。

講師を担当するメンバーは、シニア情報生活アドバイザーの資格を持つ方々です。シニア情報生活アドバイザーとは、パソコンを活用して趣味を広げたり、仲間づくりや社会参加活動へ利用してもらうための指導者を養成することを目的に、財団法人ニューメディア開発協会が認定している資格で、パソコンの技術指導者ではありません。

パソコンを道具として利用して多くの人に心豊かな生活をして欲しいと思っているメンバーで、全国に約2,500人の有資格者がいます。現在、シニアネットやまぐちには40名の有資格者が

おり、県内各地で活躍しています。

インターネットに興味を持つておられる方、パソコンがどんなものか触ってみたい、自分史作りをしたい、お絵描きに使用したい、遠方の孫とメールのやり取りがしたい、仲間との交流にホームページを活用したい、自治会活動の案内や会計報告に利用したい、などいろいろなこと



「ふれあいパソコン学習」を開催

福森宏昌(光市)

11月27日、28日の2日間、周南市社会福祉センターで周南市老人クラブ連合会のメンバーを対象とした「ふれあいパソコン学習会」を開催。参加者中、最年長の方は94歳でしたが、参加された皆さんに大変好評でした。

「ふれあいパソコン学習」は、超初心者を対象に県域のシニアネットの連合組織であるシニアネットやまぐちが主催するもので、シニアネットやまぐちが独自に工夫したテキストを使用しています。講座の開催とテキスト作りを担



を行っていききたいと思えます。

シニアネットやまぐちの「ふれあいパソコン学習」に関するお問い合わせは、左記まで。

●シニアネットやまぐち

事務局 奈良井昌雄

●電話

090-7544-5947

●メールアドレス sny@1kw.jp

高齢者 転倒・骨折予防講習

中村幸雄 (防府市)

11月20日(月) 10時より華城公民館にて、華城すこやか大学主催の高齢者を対象とした「転倒・骨折予防講習」が重田和弘健康運動指導士を講師に迎えて行われました。

27名が参加し、講義では重田講師から運動を通じて身体を動かす楽しさや身体を動かす簡単な運動を一つだけでも毎日続けることの大切さなどについてのお話があり、歩くこと(ウォーキング)は、無理をしない範囲で短いコースをたくさん作っておくことが良いとのことでした。また、

家の中で続けられる運動から、外に出ていくことが望ましいとお話でした。年をとると身体は縮むそうです。身体というのは骨と筋肉と皮とで出来ていて、骨と皮は縮みませんが筋肉は縮むことがあります。特に男性は筋肉が多いので毎日の運動により身体をほぐすことが必要なのだそうです。

実技では、手の運動から足の運動、足の甲の運動と進み、ひざを上げる運動(椅子に座っているだけでも効果あり)、2人で向き合って座り交互に足を上げる運動の指導などがありました。実技指導のメインは、腰掛けの上でできる運動で、足の筋肉を伸ばして、痛みを感じることなくやさしくつきあうようにしてほしいとのことでした。

質疑応答ではまず、「足に痙攣が起こる原因と予防方法」という質問に、講師から「足の痙攣は血の循環が悪くなる」と起こる。それには疲れや水分不足、冷えなどが原因として考えられる。このため、足の痙攣を防ぐには水分を補給し、靴下などをはいて寝る

とよい」と回答がありました。続いて「歩くことの効用」についての質問があり、「自分の身体に合わせて歩くことが大切で、苦痛になっては逆効果となるので、体調に合わせて毎日歩くことが大切」と講師から回答がありました。3つ目は「畑仕事は健康によいか」という質問で、「畑仕事には、種から育てる喜び、収穫の喜び、隣近所に配る喜びなどがあり、また身体を動かすことになるので健康に大変よい」というお答えでした。

最後のまとめとしては、
一、筋肉を伸ばすことにより血流を良くし、心臓の負担を少なくすることができ。
二、心と身体の一体化が健康



の秘訣

三、毎日自分に合った運動方法で続けることが大切とのことでした。

講義・実技・質疑応答等でとても有意義な時を過ごすことが出来、ふれあいの楽しさと健康管理による心身の癒しを満喫しました。このような会を地域で開催出来ることの良さを感じ、次の機会を望みながら散会しました。

老化防止対策と面白いつつ

瀧川鹿子(山口市)

身体障害者の機能訓練の一助にとレザークラフトの小物作りの指導を依頼され、月1回のボランティア活動を始め

て早くも20数年。必要な工具や染料は、私の持ちあわせのものを提供しました。熱心に取り組まれて次第に上達し、目を見張るようなものができる喜びが皆さんに伝わりました。年ごとに対象人数の変動はありますが、今も教室は続いています。最近若手の方が多く、思いがけず面白いものが出来ることもありま

す。
山口市大内地区の老人クラブに女性部が出来たのは平成6年。その時、フォークダンス部とモチーフつなぎ部、レザークラフト部を立ち上げましたが、現在もそれぞれ月1回、2回熱心に練習をしています。私はレザークラフトを



青色防犯パトロールで 更なる地域安全で

清弘雄正（岩国市）

受け持っています。一気に上達することは難しいのですが、形を考え、白い皮に図を描き、彫刻して色づけと、考え考え一歩一歩取り組む楽しさと、出来上がった時のうれしさはひとかたならぬものがあります。工程で悩んで相談された時に、ちょっと手を貸しただけで作品がコロッと変わることもあり、中々微妙なところもあります。

皆さんと一緒においこすることは私の老化防止に役立つと思います。私ももう90歳になりますが、いつまでも出来ることの幸せを感じております。



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し続ける中、岩国市周東町中田地区では去る5月に岩国西警察署の協力を得て、「地域の安全安心確保は住民の手で」と、中田地区安全安心推進協議会を設立。こどもの登下校の安全確保、高齢者の安全誘導、地域の危険箇所や不審者情報等による地域安全マップ作成活動等に取り組んできました。

そうした中、岩国市西警察署から会長である私に青色回転灯装備車による防犯パトロールを委託したいとの連絡があり、今まで以上に活動の深化が図られ、安全対策についての啓発活動も幅広くなると思います、お引き受けすることにしました。

●青色回転灯装備までの経緯

11月15日、中田地区安全安心推進協議会は岩国西警察署から防犯パトロール隊を委嘱され、県警本部長に青色回転灯を装備する自動車を使用し

ての防犯パトロールを適正に行うことができる団体であることを申請。11月18日に山口県警察本部長よりその証明（書）を得ました。

それを持って山口陸運局に行き、会長・清弘雄正の自家用車検証を提示し、「自主防犯活動車」である旨、記載した車検証につくり変えられたものを受け取りました。以上の手続きを経て、警察署から、青色回転灯・防犯パトロール中と記した着脱式の大型ステッカー、警察本部長証明のパトロール実施者証（後方から見えるように自動車後部に掲示）、誓約書（パトロール中守るべき等につき署名捺印提出）等を手渡され、はじめて青色回転灯車でパトロール運行ができるようになりました。

これらの経緯についてお知らせしたのは、当初警察からこの仕事を依頼された時には、単に青色回転灯を車につけて地域を巡回すれば済むというくらいに考えていましたが、実際にはさまざまな要素が必要で、手続きも複雑、また警察の許可なり実施者運用

についての規則も多くあり、教わるが多々あったからです。一般の皆さんにも、青色回転灯装備車についての関心と理解をと思い、記載させていただきました。

これから先も今まで以上に、防犯パトロールや危険個所の点検、地域安全マップの作成、環境浄化（ポイ捨て・不法投棄の防止）、子どもや高齢者の保護等に岩国西警察署と連携を密にしながら地域をあげて取り組んでいきたいと思っております。



「講演とウォーキング」の秋の一日

小田 薫（下関市）

去る11月7日、下関市豊浦町の中央公民館で生涯現役社会づくり学会の方と我々やまぐち長寿大学十二期会会員が参加して「生涯現役社会づくり学会地域講座in豊浦」を開催。午後は名刹「三恵寺（さんねじ）」までウォーキングしてお寺でお話しを聞くという催しを実施しました。

発端は、「やまぐち長寿大学十二期会」が「講演会とウォーキング」の集いを計画し、その講演を生涯現役社会づくり学会の坂本俊彦先生にお願いしたところ、十二期会役員会の当日、学会の坂本先生と大倉さんが山口からおいでになり、相談の結果、「地域座談会in豊浦」を学会の主催で開催し、十二期会も共催という形でそれぞれ会員に呼びかけをしたのです。

当日、学会からは会員6名（うち3名は十二期会員）と事務局と先生の計9名、十二期会からは23名の参加でした。会は十二期会小田会長の挨拶で始まり、坂本先生

が『職場から地域へ』と題して「次世代高齢者のアクティブライフ実現に関する調査研究」という資料に基づいて講演されましたが、私たち高齢者にとっては今後の活動や運営について大変参考になりました。

続いて地域座談会に入り、まず小田会長が十二期会の活動状況などを説明し、学会の方からの質疑などを受け、午前の部は終了しました。

昼食は、同じ釜の飯^①ではないですが、参加者全員が同じ弁当をいただき、学会の方と十二期会員との交流も生まれました。

13時からはウォーキングで、会場を後に目的地の真言宗飛来山三恵寺に向かって出発。元気な人は麓から舗装された参道を約20分ほど歩いて登り、自信のない人は山門手前まで車で向かいました。お天気もよく、やや秋色を帯びた木々の間のウォーキングはとても快適でした。お寺に到着すると皆さん本堂にお参りをし、記念撮影の後、本道横のボケ封じの観音尊にボケ封じの祈願もしました。



お寺のご住職は都合で不在でしたが、庫裏の広縁で名物のボケ封じ煎餅とお茶をご馳走になりながら、奥様から大同元年（806年）創建のお寺の由緒や怡雲和尚にまつわる伝説など滅多に聞けないお話をいろいろ伺いました。

その後は寺の裏山となる国見台森林公園に分け入って蟹が池を経由するコスモスロードを辿ったり、和尚が金山寺の火事を消した時の桶の跡が残っているという国見岩を尋ねたりとそれぞれ思い思いの散策を楽しみました。

予定の15時頃に全員が揃ったので解散をし、互いに名残を惜しみながら下山して帰途につきました。皆さんそれぞれに思い出の秋の一日となったことでしょう。

脳 ひらめき 教室

川本幸子（下松市）

11月、市内河内老人集会所でふれあいサロンの会が開かれました。議題は、「脳の事」「ボケないように」で、男女25名が集まりました。

市の健康増進課の方が3名いらっしやって最初にビデオで説明を聞き、「脳イキイキチェック」から始め、ボケは「防げる」「治せる」とやさしく親切に話しをしてください、皆熱心に聞きました。

「知っとく・なっ得・脳のこと」では、「前頭葉＝脳の司令塔」「左脳＝よく学ぶ」「右脳＝よく遊ぶ」などについて詳しく説明がありました。

また「大ボケ・中ボケ・小ボケ」についてグラフで説明があり、ボケや病気になるないように毎日、「歩くこと」日

記をつける」「身ぎれいにする」「教えよう」「教わろう」「仲間づくりをする」等をしなさいと話されました。

私も早速日記をつけ始めました。老人クラブでもフォークダンスやコーラスがあります。一人でも多くの参加者を



集めて、仲良く歌ったり踊ったりしようと思えました。

お手玉やジャンケンゲームを3人の方から習って楽しんで後、珍しい豆ご飯といのし汁で暖かくなりました。市の方々はまた来て楽しく遊び



ましようと言われました。またの来場が待たれます。私も少しでも人様のためになるようお世話や手伝いをしようと思いました。

「寝たきり老人」をつくらないうための、皆と仲良く生きていこうと思う日々です。今日も前進前進で後ろを振り返らぬ生活を送り、くよくよせずに大きな心の人になろう、なれるかしら…、健康に気をつけ頑張って生きていこうと思うこの頃です。