

# 生涯青春

# No.56

平成15年12月 かがわ

- 青春いきいきインタビュー／ひとを思いやって「輪石会」の皆さん 自分も元気になれる 手づくりふれあいサロン
- 仲間の話／長寿PC03クラブ、香川里山歩き友の会



みんな  
おいでよ!



# かがわ長寿大学



## 平成16年度入学 受講生募集!

### 1 開講日時

- 平成16年4月から平成18年3月まで(2年制)
- 年間26日間・1時限90分・1日2時限  
(第1時限…10:00~11:30、第2時限…13:00~14:30)
- 1年生は原則として月曜日、2年生は原則として火曜日に開講します。

### 2 場所

香川県社会福祉総合センター7階 大会議室(高松市番町1丁目10番35号)

### 3 受講資格

- 下記の条件を満たす方
- 香川県在住で、満60歳(平成16年4月1日現在)以上の方
  - 過去にかがわ長寿大学を受講したことがない方(かがわ長寿大学地域セミナーのみを受講したことがある方については、受講資格があります。)

### 4 受講料

1年間につき12,000円(教材費等の一部として)

### 5 募集人員

170名(申し込みが多いときは、選考基準を設け、第三者による公開抽選を実施。受講者の決定は4月上旬の予定)

### 6 申し込み

往復はがきに、右記の記入例のとおり記入し、お申し込みください。



必ず往復はがきで  
申し込んでネ

<input type="checkbox"/> 760-0017 高松市番町二丁目 〇一三五 香川県長寿社会センター 行 <往信面 あて先>	記入不要   <返信面 裏面>	<input type="checkbox"/> 〇〇〇-〇〇〇〇 ご自宅の住所 申込者のお名前 行 <返信面 あて先>	●かがわ長寿大学受講希望 ●〒住所 ●氏名(ふりがなを記入) ●生年月日・年齢・性別 ●ご自宅の電話番号 <返信面 裏面>
--	--------------------	--	--

記入例

### 7 募集期間

平成16年2月2日(月)~3月1日(月) 当日消印有効

### 8 講座科目

全科目受講必修

科目	歴史	社会・生活	文化	健康	福祉	行事
内容	郷土史 民俗考	行政放 送情報	交通安全 法律経 済	趣味美 術芸文 学	健康管 理財 運精 神保 健	介護予 防特 別講 座

### 9 進級

1年生から2年生への進級については、一定以上の出席日数が必要です。

### 10 申し込み先

〒760-0017 高松市番町一丁目10番35号 香川県長寿社会センター  
☎087-863-0222



# 目次

- 2 青春いきいきインタビュー **ひとを思いやって 自分も元気になれる 手づくりふれあいサロン** 「鈴石会」の皆さん
- 6 はつらつ人間のすすめ **その2 若さとバイタリティーを手に入れる**  
**三つのいきいき習慣** 香川銀行能力開発研究所長 倉本 英雄
- 8 シルバー110番 Q&A **Q1. 成年後見登記制度の概要について**  
**Q2. 成年後見制度の申立費用について**  
香川県高齢者総合相談センター 専門相談員 関谷 利裕
- 10 **財団だより 平成15年度 かがわ長寿大学地域セミナー開講式**  
**第16回全国健康福祉祭徳島大会 ねんりんピック徳島2003**  
**第13回香川県健康福祉祭 香川ねんりんピック2003開催**
- 12 青春おたより倶楽部 **熊野古道 信仰の道をハイキングして 辻 猪一郎**  
**私の楽しみ** 筒井 行雄 **短歌・俳句・川柳**
- 14 シルバー作品展 **洋画「琴塚港」** 泉 卓次 **「風景」** 三好 幸雄  
**日本画「歩む」** 山下 博 **「新緑」** 野崎 カズ子
- 15 ふるさと探訪 **大師信仰の祖 観賢** フリーライター 小川 太一郎
- 18 **仲間の話** 長寿PC03クラブ 久保 順一  
香川里山歩き友の会活動状況
- 20 **老人クラブだより** 釈迦堂鶴寿会 会長 有井 シズ子  
坂出市金山校区南條老人クラブ 会長 中川 寛

長寿社会への総合情報誌

# 生涯青春



空の遊園地 (1981年)

「一単化しつつ、力強く、そして空を飛翔する小鳥の様に、軽く、広く、無限の空間の中に私の頭は飛び立って行って、楽しい事だ。自分が楽しい作でなければ、人に楽しさを与えることは出来るはずがない。」  
(「うれしい小さな人間」猪熊弦一郎、『新制作 No.2』1981年12月31日発行)

空を想定したカンヴァスに散りばめられた四角や丸のつながりは遊具を表しているのでしょうか、遊園地の楽しいイメージがはっきりとした色で表されています。

当時の猪熊は、身近なものをとりあげ、「宇宙」というテーマのもと、自由闊達なイメージの世界を繰り広げました。ここでは靴が多く使われていますが、これは空想の世界を自由に散歩する猪熊の姿なのかもしれません。

<猪熊弦一郎略歴>

1902(明治35)年、香川県高松市に生まれる。

東京美術学校(現東京芸術大学)で藤島武二氏に師事。

1955(昭和30)年渡米。晩年、ハワイにアトリエを移す。

1991(平成3)年、丸亀市猪熊弦一郎現代美術館開館。

1993(平成5)年5月17日逝去、90歳。

[丸亀市猪熊弦一郎現代美術館提供]



平成15年12月

# 青春いきいきインタビュー



## ひとを思いやって 自分も元気になれる 手づくりふれあいサロン

長くなったといわれる第二の人生においても自分の果たすべき役割があることが、心の支えになる。もしそれが、人に喜んでもらえるものならそこに大きな生きがいを見いだすこともできる。今回の「いきいきインタビュー」は、「地域のお年寄りを自分たちの手で支えよう」とそんな思いを実践活動にしっかりと根付かせた「鈴石会」の皆さんをお訪ねしました。

### 引きこもりがちな お年寄りに憩いの場を

今から二十年ほど前の昭和五十九年、高瀬町比地中地区に住む四人の女性が集まって、「地元のお年寄りに呼びかけて楽しい会を作ったら生きがいができるのではないかと話し合いをして生まれたボランティアグループ、それが「鈴石会」だ。現在、ボランティア会員は約二十人で、年齢は五十一歳から八十二歳。会員は地元の婦人約二十人で、下は七十歳代から、最年長はなんと九十五歳。その会員を、ボランティア会員が食事や遊びでもてなす毎月一回の例会は、回を重ねること二十年余り。今年十月には、二百十八回を数えた。

「年をとった女性には、男性の酒席みたいに一緒に集まって楽しむ機会がなかなか



鈴石

振ると音がするふしぎな石。内部が同心円状の空洞になっていて泥の塊が入っている。

### 2003年毎日介護賞 高松支局長賞を受賞

創意と工夫で介護に取り組んでいる個人や団体を顕彰する「2003年毎日介護賞」(毎日新聞社主催、アメリカンファミリー生命保険会社協賛)の受賞者が10月14日に発表され、高瀬町鈴石会(湯口寛子会長)が高松支局長賞に選ばれた。会長の湯口さんは、お年寄りが童謡や唱歌を歌うときにその表情が生き生きとしていることから、音楽指導などを取り入れた独自の介護プログラムを開発。「虎の巻」としてまとめ、後継者グループに伝授している。







手づくりの  
例会スケジュール

ない。家のためだけに一生懸命頑張って、年老いと家に引きこもりがちになってしまふ女性たちに、仲間と楽しくふれあえる場を作つてあげたかった」。三十三年間の教員生活の後、仲間三人とこの会を立ち上げた湯口寛子会長は、発足当時のことを振り返りながらしみじみと語る。

会の活動は、例会のほか、町の行事などでの炊き出し、近くの幼稚園児や小学生らとの交流、寝たきり老人などを訪ねてのデイサービスなどと幅広い。

鈴石会の発足後、同様の会は「ふれあい生き生きサロン」の名で町内はもとより県内各地に次々と誕生。現在、県内に五百六十三カ所、高瀬町内だけでも五十九カ所あるが、鈴石会はまさにその草分け的な存在

である。そのため、県内や県外から鈴石会の活動を見学に訪れるグループも多く、長年にわたつて会を運営してきた湯口会長は、指導やアドバイスを請われて県下各地で講演活動も行っている。

例会恒例の昼食は  
栄養もボリュームも満点

この日は、会員が待ちに待った例会の日。会場の高瀬町保健センターには、会の始まりを待ちかねた会員たちが次々と集まってくる。ロの字型に並べられたテーブルの上に、ボランティアの人たちが朝早くから用意を始めた心づくしの料理が勢ぞろいすると、いよいよ例会の始まりだ。この日は、高瀬町長をはじめ、地区公民館長、地区社会福祉協議会の会長さんもお客さまとして参加した。

きょうのメニューは、ご自慢のちらし寿司にぶた肉入りかす汁、山芋・はるさめ・きゅうりのピーナツ和え。デザートにはおはぎ、フルーツサラダと栄養もボリュームも満点。料理は毎回、旬の素材を生かしたものを出すそうだが、料理長としてメニューづくりから調理までを担当しているのが、発足時からのメンバーである詫間ヒサミさんだ。

食事を前に、その詫間料理長からひと言。

詫間

ヒサミさん(75歳)



ボランティアが全員参加で作る例会の食事

一食で三十品目以上。きょうは、三十五品目を使って作りましたから、今晚のお食事は漬物だけでも結構です。ゆっくり、たくさん召し上がれ！」と、ユーモアいっぱい呼び掛けると、和やかな談笑とともに食事が始まる。

「今日も朝からボランティアが全員で料理しました。食事は一日三十品目摂るのがいいといわれていますが、私たちが作る料理は







おいしい食事に笑顔がほころぶ

### おいしかったの一言が料理づくりの励みに

詫間さんは、食生活改善推進協議会の会長を十年間、民生委員も三十年間務めるなど、地域活動に力を尽くしてきた。現在も地区や町などが主催する料理教室の講師として大活躍している。「メニューづくりでこだわっているのは、一食で三十食品以上摂れるようにすること。限られた予算の中で、栄養のバランスを考えながらおいしいものを作るのは大変ですが、おいしかったという声を聞くと次は何にしようかと意欲が湧いてくる」と詫間さん。この二十年間の詫間さんの奮闘ぶりは、何十冊ものノートに克明に記録された料理のレシピからもうかがえる。

「詫間さんの料理は、盛り合わせもきれいで本当においしいんです。それで、家に帰って作ってみようとしますが、なかなかうまくいかない」。苦笑しながら、そう語るのは、会計を預かる安藤キヨ子さんだ。



## あんどう 安藤 キヨ子さん (81歳)

鈴石会の毎月の会費は、発足当初の五十円から、百円、二百円と上がり、現在は三百円と米一合。しかし、昼食に出された献立を見ると、とても予算内で収まるとは思えない。安藤さんに尋ねると、町や地区の社会福祉協議会からの助成金、町の文化祭などでのチャリティー販売の売上げ、会員が持ち寄ってくれる食材などで何とかやりくりしているとのこと。

「私は会計を任されているわけですが、年をとっても自分の仕事があり、その仕事を通して喜んでくれる人がいる。こんなにやりがいのあることはありません」と笑顔で語る安藤さん。自分の果たすべき役割と、それを果たすことによって喜んでくれる人がいれば、人はこうも生き生きと輝いていられる。

### よく遊び、よく学ぶ これが若さの秘訣!

和やかな食事を終えてひとしきりすると、いよいよ近くの比地二幼稚園の園児たちとの交流会の始まりだ。まずは、先生方と一緒に園児二十三人が登場し、カセットテープの音楽に合わせて、「スポレク香川2003」のPR曲「Udo、Rock!!」の踊りを元気いっぱい披露。続いて、今度は「ふるさと」の歌を手話で表現する。踊りの時と一転して、神妙な顔で一生涯懸命に手を動かす園児たちの愛らしい仕草に、見ている会員やボランティアの顔にも思わず笑顔がほころぶ。

「例会では時々、幼稚園児や、近くの小学校の三、四年生の児童が総合学習の時間に訪ねてきて交流会を催しま



日ごろの練習成果をみんなに披露

す。園児や児童は、日ごろ学んだことをここで披露してくれますし、私たちは糸取りやおじゃまなど昔の遊びを教えてあげながら一緒に楽しんでいます」と湯口会長。副会長の岡田ミスエさんも、「子供たちとふれあっていると、自分の子供が小さかった昔を思い出すし心が和みますね」と相槌を打つ。この日も、会員やボランティアが園児たちと入り混じって、じゃんけんやあやとり、紙ふうせんなどの遊びに興じた。

毎月の例会で催す遊びを企画するのは湯口会長。岡田副会長は、よき相談役として湯口会長をサポートしている。「うちの会には芸達者な人材が多いんです。日舞の名取りがいれば民謡の先生もいるし、アコーディオンやピアノの上手な音楽の先生、音楽が



園児と一緒に仲良くあやとり

は芸達者な人材が多いんです。日舞の名取りがいれば民謡の先生もいるし、アコーディオンやピアノの上手な音楽の先生、音楽が





おかだ 岡田 ミスエさん (80歳)

鳴り始めたら自然と体が動くという体操好き、マッサージや指圧の上手な人などもあります。こういう人たちがいて初めて、会員の皆さんにいろんな遊びを楽しんでもらえるんです。そういう湯口会長も大正琴の指導者であり、岡田副会長もこの日の会で見事な「銭太鼓」を披露してくれた。

こうした遊びも、昼食と同様になるべくお金をかけない工夫をしている。たとえば、絵を描いた紙を二十〜四十片に切って、また元通りに合わせるジグソーパズル、新聞紙を丸めて細かく切り目を入れて広げるジャングルづくりなど、チラシの裏や古新聞を使いながら遊びを創作するのだという。

もちろん、遊びばかりではない。体だけでなく教養を高めようと、地元から講師を招いて町の歴史や海外のことなどを学ぶ勉強会も催している。

## 青春いきいき インタビュー



会員や地元の達人を招いて自慢の芸をみんなで満喫

若い仲間も加わって  
会の活動にも広がり

会員たちが心待ちにしていた例会は、華やかな傘踊りや町民謡会の会長さんによる民謡、簡単な体操と続いて終了した。「きょうの例会は終わりましたが、もうみんなの心は次の会に向かっていっているんです。そんな一致団結した会だからでしょうか、地域の女性たちの中にも入会したいという声が多いんですよ」。岡田副会長はそう言い残すと、後片付けに忙しいボランティア会員の中に入っていた。

湯口会長はその姿を頼もしそうに見送りながら、「鈴石会のモットーは、仲良く和やかに」。その言葉どおり、チームワークは抜群です。私が何も言わなくても、みんなが自分で仕事を見つけて先に先にとやってくれるんです」と嬉しそうに語る。

最後に今後の抱負を尋ねると、「そろそろバトンタッチも考えていかなければなりません。若いボランティアも加わったので華やかな活動を企画していきたいですね」と湯口会長。そう語る表情には、まだまだパワーと意欲が満ち溢れていた。

鈴石会の活動目的は、地域のお年寄りに生きがいを持って健康に暮らしてもらおうこと。しかし、それが義務感だけで行うものであれば、これだけのお年寄りが集まることはないだろう。お年寄りをもてなすボランティア自身が楽しんでいるからこそ、参加したお年寄りも心から楽しめる。今回の訪問で、ボランティアの原点は、まさに自ら楽しむことにあるのだということを実感した。

### 若さとバイタリティーを手に入れる

# 三つのいきいき習慣

倉本 英雄

●くらしとひでお

(香川銀行能力開発研究所所長)



香川銀行能力開発研究所所長。香川ヨロイ道友会会長。香川大学講師。理学博士。大阪大学名誉教授の佐保田鶴治博士に師事。四国新聞文化教室やNHK文化センター、かがわ社会保険センターの講師として、また企業や官公庁などの研修や講演等でも活躍中。四国新聞に心身の健康法を7年間連載。高松市文化奨励賞、東久邇宮記念賞、高松市市政功労賞を受賞。

「楽しみも、知恵も、学識も、美しい精神も、健康がなければ色あせて消え去るだろう」とフランスの哲学者モンテーニュは、健康の大切さを強調しています。はつらつ人間になるのに、健康ほど重要なものではありません。健康は、人生の土台であり、幸せを守る防波堤でもあります。ひ弱な身体では、精神まで貧弱になり、意欲も気力も萎えてしまいます。健康でなければ、ふんばりもきかず、行動力や実行力も失われます。

ドイツの評論家ベネルは「病気は千もあるが、健康はたった一つしかない」と述べています。「病気」という数限りない「敵」と闘うより、たった一つの「健康」を「味方」にし、仲良くしていく方が、はるかに楽しいですネ！

ある人は、心の姿にも勢いが感じられるものです。姿勢の主役は背骨。人体の大黒柱である背骨を、常に地球の中心に向けて真つすぐにどっしりと立て続ける習慣を。精神的よりどこを表現すバックボーンも背骨のこと。また、背骨は人生の回転軸でもあるので常に真つすぐに。背骨は、はつらつ度のバロメーターでもあります。姿勢を良くするには、「立腰首起」を心がけること。そのポイントは三つです。

① 腰骨を立てる。「腰」は、月に要、つまり人体で最も重要なところの意。腰骨を立てると精神が立つ、といわれます。へっぴり腰、腰抜け、腰くだけにならないよう、常に腰を真つすぐに立て続けましょう。

② 胸を張る。胸を丸めていると、頸椎や胸椎から出て、心臓や肺をコントロールしている神経が圧迫されるので、不整脈や呼吸器の疾患に悩まされます。また、胸骨の真裏にある生体防御の最高中枢である「胸腺」の働きも鈍ります。

③ 遠い眼差しを。うなじを伸ばす。首を起こし、真つすぐに立てる。うなだれると、気が沈み、陰気で消極的に。首を前に曲げていると、うつむいてとほとほと歩く前かがみの人生を歩むことに。姿勢を良くする秘訣は、「遠い眼差

#### 一、立腰首起

「初めは人間が姿勢をつくるが、次には姿勢が人間をつくる」といわれます。体の姿に勢いの

この大切な健康づくりに欠かせないのが、「三つのいきいき習慣」です。さあ、今日からさっそく取り組んでください。

① 腰骨を立てる。「腰」は、月に要、つまり人体で最も重要なところの意。腰骨を立てると精神が立つ、といわれます。へっぴり腰、腰抜け、腰くだ

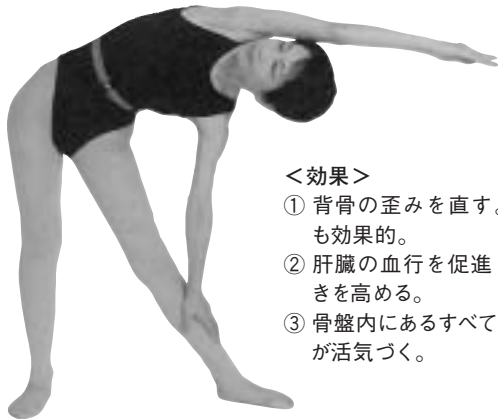
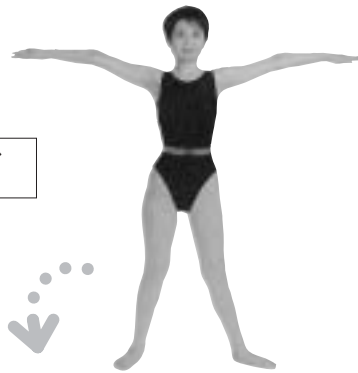
② 胸を張る。胸を丸めていると、頸椎や胸椎から出て、心臓や肺をコントロールしている神経が圧迫されるので、不整脈や呼吸器の疾患に悩まされます。また、胸骨の真裏にある生体防御の最高中枢である「胸腺」の働きも鈍ります。

③ 遠い眼差しを。うなじを伸ばす。首を起こし、真つすぐに立てる。うなだれると、気が沈み、陰気で消極的に。首を前に曲げていると、うつむいてとほとほと歩く前かがみの人生を歩むことに。姿勢を良くする秘訣は、「遠い眼差



●若さとバイタリティーあふれる  
心身をつくるポーズ

三角のポーズ



<効果>

- ① 背骨の歪みを直す。側湾症にも効果的。
- ② 肝臓の血行を促進し、その働きを高める。
- ③ 骨盤内にあるすべての臓器器官が活気づく。

ネコのポーズ



<効果>

- ① 姿勢を保つ抗重力筋を強め、猫背を修正する。
- ② 肺や心臓、腎臓を強化する。
- ③ 甲状腺や副腎、性腺などの内分泌腺が活性化するので、若返りに卓効がある。

これらのポーズを二十秒間以上保つ。休んだ後、反対側も。気持ちのいいところで止めておく。はずみをつけない。一日に三回。

二、上虚下実

し“です。地平線の彼方に目を向ける習慣を。そうすれば、物事を総合的に、全体的に、高い立場で、広い心で捉えることのできる高い精神の持主になることでしょう。

「悪意を持った時間が長かった人ほど、体が硬い」といわれますが、あなたはいかがですか？現代人は、弱肉強食の世の中で身を守るために、ヨロイをまとっています。この硬い、冷たい、重いヨロイを身に着けたままで、

人生の長いマラソンを走ることにはできません。このヨロイを取り去り、はつらつと人生を歩むには、“上虚下実”が欠かせません。つまり、鳩尾から上の上半身の力を緩め、下半身の丹田に力を充実させておくのです。そのためには“ほほ笑みを絶やさない”こと。ニコニコほほ笑んでいると、首や肩の凝り、シコリ、コワバリは流れ去り、重いヨロイも消え去って、体が和らいできます。そして、下腹の奥の気海・丹田（ヘソ・第三腰椎・肛門を結んだ三角形の真ん中）にグツと力を込めておく。する

三、呼主吸従

と、腹が据わり、太っ腹となり、動じない心が練られるのです。

「呼吸を制する者は人生を制す」といわれます。小さなコセコセした呼吸では、大きな精神を作り出せません。息は、命の姿そのもの。

ところで、現代人は貧弱な呼吸で、息が便秘した状態です。肺活量が三〇〇〇もあるのに、せいぜい三百ccの息の出し入れにしかすぎません。九割以上の汚れた濁った空気が、肺底に

よどんでいるのです。こんなに浅い、弱い貧弱な呼吸をしていたのでは、どんなに良い食事をしていても、不完全燃焼で、体内は真っ黒いススと煙だらけで、糞を作るのみです。息は吸おうとしても吸えません。吐くから吸えるのであり、吐いた分量しか入ってきません。呼を主にし、吸を従とした強腹圧の深呼吸を心がけましょう。厚い筋肉板である横隔膜が大きく上下し、直下の肝臓や腎臓、胃腸などがマッサージされ、血質血循環が良くなり、全身の全細胞に気が浸透し、元気はつらつになります。

# Q1. 成年後見登記制度の概要について

## Q2. 成年後見制度の申立費用について

成年後見登記制度の概要について教えてください。どのようなときに登記するのかなどについても、あわせて教えてください。

### Q1

### A

#### 一、従来の制度

高齢や精神の障害を原因として判断能力が低下した人を保護する制度としては、従来「禁治産」「準禁治産」制度がありました。これは、判断能力の低下した人を、家庭裁判所が「禁治産者」または「準禁治産者」と宣告し、「禁治産者」「準禁治産者」が単独で行った法律行為及び「準禁治産者」が保佐人の同意を得ずに行った重要な法律行為を取消すことができるという、宣告

された人たちを保護するものでしたが、一方で、取引の相手方が予想外の取消によって損害を受けることを防止するために、禁治産・準禁治産であることを公に示しておく必要があるとの考えから、禁治産・準禁治産宣告の事実等が本人の戸籍に記載されることになっていました。しかしこれについては、「戸籍が汚れる」として、禁治産・準禁治産制度の利用が敬遠される大きな理由となっていました。

#### 二、後見登記制度

そこで、平成十二年から施行された「成年後見制度」においては、禁治産・準禁治産の二制度に対し、後見、保佐、補助の三制度（精神上的の障害が重い順です。その他、制度の概略については、「生涯青春」のバックナンバーなどを参照

して下さい）、を創設するとともに、「後見登記制度」が導入されることになりました。この制度の下では、成年後見が開始されていることは戸籍には記載されず、その代わりに法務局（現在は東京法務局だけ）において、本人の本籍・住所・氏名、後見（保佐・補助）審判の事実、後見人等の住所・氏名等が登記されることになりました。また、それとともに、それまで行われていた家庭裁判所の掲示板での掲示及び官報への掲載による公告の制度も廃止されました。これによって、制度利用の大きな心理的障害がなくなったと評価されています。

#### 三、登記の内容は誰でも見る、とができるのか。

登記の内容を登記官が証明する「登記事項証明書」

（後見等が開始されていない場合には「登記されていないことの証明書」となります）は、プライバシー保護の観点から、本人、配偶者、四親等内の親族、後見人、保佐人、補助人らの法律で定められた者しか交付を受けることができません。これら以外の利害関係者（例えば本人と取引を行おうとする者）が本人の判断能力に疑いを持ったときには、本人に対して「登記事項証明書」の提示を請求し、後見等の有無を確認することになります。



高齢者  
心配・不安を解消



心配ごとと悩みごとについては、シルバー110番へお気軽にご相談ください。  
相談は無料で、秘密は厳守いたします。

# A

## 一、申立の際に どのような費用 が必要か

後見開始の申

立の際に、最低限必要な申立費用としては、収入印紙（六〇〇〇円）、予納郵便切手（五〇〇〇円程度）、予納登記印紙（前記後見登記を行うための費用。四〇〇〇円）及び鑑定料（事案によって異なりますが、五万円から十五万円程度とされる場合が多いようです）等が挙げられます。成年後見の開始は本人の法律上の行為能力に重大な制約をもたらすものですから、本人が精神上の障害によって能力を欠く状態にあるかどうかについて、原則として医師等による鑑定が必要とされているのです。「保佐」開始の申立の場合も、原則として鑑定が必要とされています。軽度な精神上の障害の場合に利用される「補助」開始申立の場合には、原則として鑑定は不要であり、医師の診断書等の資料で精神状態が判断されることになるため、鑑定費用は不要です。

その他、申立人、本人及び成年後見人候補者の戸籍謄本

# 相談

の取得費用（高松

市では戸籍謄本は一通あたり四五〇円）、成年後見人候補者の住民票及び身分証明書の取得費用（高松市では住民票写しは一通あたり三五〇円、身分証明書は一通あたり三五〇円）等が少なくとも数千円程度は必要と考えておいた方が良いでしょう。

## 二、弁護士費用は

成年後見、保佐及び補助の申立手続を弁護士に依頼する場合には、前述の費用の他に、弁護士に支払う手数料が必要となります。金額については事案の内容によって異なりますので、申立を依頼する弁護士と相談していただく必要がありますが、香川県弁護士会報酬基準規定によれば、事案簡明なものであれば「十万円

以上二十万円以下」

となっております。複雑な事情があればこれよりも高額になる場合もあり、出張等が必要である場合には日当、実費等が加算されることになります。

なお、右の金額はいずれも平成十五年十一月五日現在の金額であって、時期が異なれば金額も異なる可能性があります。また、弁護士報酬規定は平成十六年四月以後撤廃されますので、注意下さい。

## 三、後見人等就任後の費用について

後見人が後見事務を処理するために必要な費用（生活費、医療費、財産管理のための活動に要した通信費、交通費など）は、被後見人の財産の中から支出されることとなります（保佐人、補助人についても同様です）。

後見人は、家庭裁判所によって認められれば、被後見人の財産の中から妥当な報酬を受け取ることが出来ます（保佐人、補助人も同様です）。家庭裁判所は被後見人の財産の額、後見人と被後見人との関係、事案の難易度等に応じ、個々の事案毎に、報酬の有無（近親者が後見人となる場合には無償とされる場合も多いようです）、金額等を定めることとなります。従って、家庭裁判所による報酬決定があった場合には、これも必要な費用ということになります。

# Q2

**成年後見制度の  
申立手続について、費用がいくらかかるかなど、具体的に教えてください。**

## 平成十五年度 かがわ長寿大学 地域セミナー開講式

平成十五年度かがわ長寿大学地域セミナー開講式が、九月四日から十日にかけて、宇多津校、長尾校、詫間校、内海校、そして今年から新たに設置された三木校の五会場で、それぞれ開講しました。

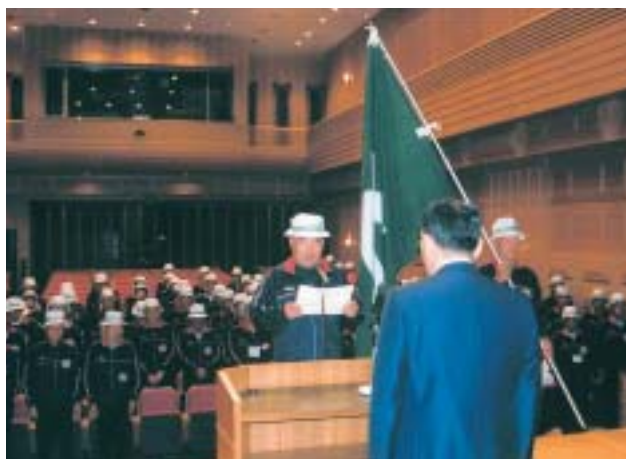
地域セミナーは、県において整備されている香川県健康生きがい中核施設を会場としており、長尾校は県立大川圏域健康生きがい中核施設（ツインパルなご）、宇多津校は県立坂出・宇多津圏域健康生きがい中核施設（ユープラザうたづ）、詫間校は県立三豊圏域健康生きがい中核施設（マリンウエーブ）、内海校は県小豆圏域健康生きがい中核施設（サン・オリーブ）、そして三木校は県立高松圏域健康生きがい中核施設（サン館みき）にそれぞれ設置されています。



三木校開校式での石原町長の祝辞

## 第16回全国健康福祉祭徳島大会

### ねんりんピック徳島2003



県選手団の結団壮行式

第十六回全国健康福祉祭徳島大会（ねんりんピック徳島2003）が、厚生労働省、徳島県、（財）長寿社会開発センターの主催で、平成十五年十月十八日から二十一日までの四日間、「ねんりんの渦よ 輪になれ 踊り出せ」をテーマに、徳島県内四市十五町一村を会場として開催されました。

出発に先立ち、十八日午前八時二十分から県社会福祉総合センターで、香川県選手団の結団壮行式が行われ、真鍋知事が磯崎一雄選手団長に県旗を授与し、「郷土香川の代表として、ねんりんパワーを存分に発揮してほしい」と激励しました。これに対し、磯崎団長は「全国の選手の皆さんとの交流を深め、意義ある大会としたい」と決意を述べ、ソフトボール、グラウンド・ゴルフ、テニスなど十六種目の競技に参加する百二十四名の選手・役員が健闘を誓いました。

大会期間中は、最終日の総合閉会式を除いて好天に恵まれ、約一万人の大会参加者が全国から集まり、観客も延べ約四十万人にのぼるなど盛大に開催されました。それぞれのスポーツ・文化交流大会では、選手の皆さんが生き生きとしたプレーを見せるとともに、地域を越えて他の県の選手や開催県である徳島県の皆さんとの交流や友情をはぐくんでいました。また、様々なイベントを通して幅広い世代が交流を深めるなど、心温まる祭典となりました。県選手団も大いに活躍しました。



総合開会式（徳島県鳴門総合運動公園）



総合開会式で入場行進する県選手団



# 第13回香川県健康福祉祭

# 香川ねんりんピック2003開催

## ねんりんふれあい文化祭



シルバー地域文化伝承館



ペタンク大会



村上祥子先生の料理講演会



昇 幹夫先生の健康長寿講演会



軟式野球大会

## ねんりんスポーツ交流大会

財団だより



高齢者のスポーツと文化の祭典「香川ねんりんピック2003」が、「いきいき元気、ふくらまそう。」をテーマに、今年も盛大に開催されました。まず、十月五日に「ねんりんふれあい文化祭」が県社会福祉総合センターで開催されました。囲碁・将棋大会や郷土芸能、ヨガ教室、シルバー地域文化伝承コーナー、縁日のコーナー、シルバー作品展（十月二日）、三世代で楽しむ「お料理手品」など、バラエティ豊かな内容のイベントがありました。特に、コミュニティホールでは日本笑い学会副会長の昇 幹夫先生の健康長寿講演会や、香川県出身の落語家桂こけ枝さんによるねんりん寄席、料理研究家の村上祥子先生による電子レンジ料理の講演会などのイベントで、大いに盛り上がりました。

次に、十月十一日に「ねんりんスポーツ交流大会」が開催されました。穏やかな天候のもと、県総合運動公園ほか四会場で、ゲートボール、ペタンクなど十一種目のスポーツ競技に、約二千五百人の選手達が熱戦を繰り広げました。選手の皆さんは、日頃培った力や技を存分に発揮され、お互いの交流を深めていました。

両イベントを通じて、各会場とも、子供さんや親子連れの人達の姿が多く見られ、世代を超えた交流とふれあいの場づくりになった祭典となりました。

香川県健康長寿財団

### 熊野古道

#### 信仰の道をハイキングして



高松市 辻猪一郎 (68)

熊野古道に桜が終わって、若葉の芽吹きする好季節の四月九日・十日の二日間、木太地区ハイキング同好会高齢者ばかりの二十人の仲間と楽しく歩いてきました。

深い山々と、清らかな熊野川の流れに抱かれるように、熊野本宮大社がありました。ここは中世、「蟻の熊野詣」とまで言われたほど、多くの人が目指した聖地で、京都からの道中に多くある「王子」（熊野権現の分身を祭った神社）には、無縁仏も多かったそうです。それは、道中に行き倒れた人々たちです。現在では、大阪・京都方面からJR急行で新宮まで便利に行けます。

道幅が広く、その重みを現代に残す熊野古道を歩きながら、そんなかつての難行苦行の様子を思い描きます。現代の熊野古道は、熊野の深い歴史と山並みの中に横たわっていました。

新宮市にある熊野速玉神社。ここに巨大な「神木『なぎの木』」がありました。宮司さんに聞けば樹齢約千年とか。その生命力に驚くばかりです。この神社の前身は『神倉神社』で、そこには大きな岩がありました。長く急な石段を上って神倉神社へ行く時、「ご神体の岩『トビキ岩』」がありました。山の上に大きな岩、実に神秘的でした。

最後に熊野那智大社。ここには有名な那智大滝があり（落差百三十三メートル、幅十三メートル）、この滝が「ご神体です。大きな滝音に包まれながら参拝していると、人間では造り得ない大自然の存在感こそ、熊野の本当のご神体なのかもしれない」と思いました。今回、熊野を訪ねてみて、険しい山地をめぐる、聖地を目指す

すことはそれ自体が信仰であることを実感しました。『紀伊山地の霊場と参拝道』は、単なる神社・寺院や道ではなく、自然や文化と一体となった、ひとつの信仰の空間なのだと思います。

### 私の楽しみ



三木町 筒井 行雄 (76)

平成十四年三月の卒業以来の御無沙汰を、まずお詫びしておきます。

さて、定年退職して十六年、七十六歳になりました。いつまで生きられるか、精一杯に楽しみたいと思います。私の楽しみは三つ、読むこと、書くこと、そして除草です。読むことについては、喜寿を目前にして、十年余り書棚に

眠っていた次のものを取り出して挑戦しています。

昭和新纂 国訳大蔵経 四十巻（名著普及会刊）

国訳とはいうものの、極めて難解です。特に、仏教用語には辟易しています。

書くことについては「ずいひつ無帽」（坂出市・無帽の会発行）に投稿して十四年目を迎えます。毎月の投稿となると忙しいようですが、もう慣れていきます。原稿用紙は、常に机上に置かれています。ワープロなどは持たないで、手書きのよさを味わっています。

最後に除草ですが、我が家の十一畝の野菜畑の手入れと庭木などの世話のことです。毎朝のタマネギ、キュウリ、トマトの生食のための用意です。また、一年中雑草のたかいです。

以上、三つの楽しみについて述べましたが、皆さんにおすすりめしたいのは、書くことです。書いたものは、残るからです。自分の原稿のファイルは、数百冊となっています。

青春おたより倶楽部



# 短歌・俳句・川柳

## 短歌

塩江町 小田いおり  
やわらかに抱く幼子に頬ずりし  
信号待ちする父のうら若し

青首の大根おろしは春の色  
赤き筋子をまぜて楽しむ

綾歌町 増田 弘子  
コロラドの孫に届けとわれの吹く  
オカリナの音色風に乗りゆく

艶せし夫の白髪を切り揃ふ  
肩にばさばさ重なりて落つ

山本町 小山きよ子  
水も茶もお金で買って飲む時代  
昔人間考えられず

年重ねお盆正月お彼岸の  
年中行事おろそかならぬ

高松市 久保 信行  
言葉なく炬燵に長き夜を対ふ  
賀状書く吾れと毛糸編む妻と

不景気で過ぎたる羊のカレンダー  
剥がせば壁のそのみ白し

## 俳句

さぬき市 高橋 昇  
浜屋顔素直に言えぬ「ありがどう」  
秋風を追いつ追われつ老いの恋  
白桃や己が重みにいたみおり

直島町 関 竜太郎  
海鳥は海のしわざか夜へ舞めく  
風を素速く育て春の話しに湧く

山本町 小山きよ子  
緑中にむくでの咲きて華げる  
オロロンバ目覚の耳に牛蛙

綾南町 大西 輝明  
真夜中のわが家包みて虫時雨  
松籟に途切れ途切れの秋の蟬  
稲の花出揃ふ峡の棚田かな

坂出市 西山 和孝  
時化トンボ風にのったか浮いている  
入道雲もくもくみつつ午後三時

高松市 久保 信行  
検診を受くるも老の冬じたく  
すこやかに生きて俵せ落葉掃く  
孫の来りリズムの狂ふ年の暮れ

高松市 磯野 アヤ  
声たかく名も知らぬ鳥青空に  
庭そうじ打ち水すずし風通る

## 川柳

東かがわ市 木村あきら  
やすらぎの心を呉れる辻地蔵  
天秤に掛らないのが母の愛  
裏道を知らぬ人生九十年  
ダルマさん両目入れるとソリ返へる  
少しだけ折れると丸い輪ができる

高松市 久保 信行  
八十路坂頼れる杖は妻一人  
寝て食べて悔いを忘れる日の怖さ

坂出市 西山 和孝  
出るわ出る遺跡太古へいざないて  
遺跡掘りマン暑さに流れそう

東かがわ市 角尾いさむ  
年金が長生きせよと叱咤する  
古稀過ぎて二人三脚よく転ぶ

大野原町 合田 敏行  
生涯青春ニキビと皺の違いだけ  
ドキドキの若さも写せ心電図  
讃岐うどん別腹って有るんだネ



### ●投稿募集!

短歌・俳句・川柳の投稿をお待ちしています。紙面の許すかぎり多く掲載したいと思います。

### ●応募方法

官製はがきに住所・氏名・年齢・電話番号を記入のうえ、  
〒760-0017 高松市番町一丁目10番35号 香川県長寿社会センターまで

# シルバー 作品展

## 第13回 香川県健康福祉祭シルバー作品展

◆部門／洋画

◆審査員／四宮金一（洋画家）



最優秀賞

作品／「琴塚港」

作者／泉 卓次（80歳）池田町

【講評】水彩絵の具の持つ特質を十二分に発揮し、琴塚港の遠方に薄い霧の出た様子と海水の透明感を遺憾なく発揮し出来た秀作である。



最優秀賞

作品／「風景」

作者／三好幸雄（71歳）飯山町

【講評】全体的に暗い色調で古びた納屋に古びた生活用具が雑然と置かれている室内風景を描いた作品であるが、大胆なタッチで力強い筆後と色調がうまくマッチしていて魅力のある作品である。

◆部門／日本画

◆審査員／三井和子（香川県美術家協会副会長）



最優秀賞

作品／「歩む」

作者／山下 博（79歳）飯山町

【講評】絵を拝見しているとなんとなく自分の顔も「ニコリ」とするような気がする。子供の顔の表情もにこやかで、構図も写真の様に固くならず、おだやかで良い作品です。



最優秀賞

作品／「新緑」

作者／野崎カズ子（81歳）さぬき市

【講評】静かな沼のほとりの新緑が墨の濃淡でうまく表現されている。技巧的でない作風が好ましい。少しずつ筆遣いと墨色を考えて筆を運ばせているのが、絵の深みを感じさせるよい絵である。





西はゼバス停近くの「観賢堂」

## ふるさと探訪

# 大師信仰の祖

# 観賢

かんけん

苦心の諡号奏請。

空海を「弘法大師」として世に送り出した人。

畏れと勇気の「御廟開扉」。

その「靈氣」から「入定留身説」を唱え

今日の「大師信仰」を生み出した。

高野山派と東寺派が所有権を争った「三十帖策子」。

これを納め真言宗統一の大業を成し遂げ、

真言宗再興の祖と言われたのが「観賢」であった。



「観賢堂」の石柱

高松市  
高松観光協会





「観賢僧正廟」と並ぶ  
「剗刀塚」

## 運命的な出会い

観賢僧正は讃岐国香東郡坂田郷の生まれ。今日の高松市西春日町あたり。その祖は秦氏とも伴氏とも言われるが、定かではない。旧国道三十二号線の西はぜバス停を降りると、すぐ南側に旧こんびら街道がある。その間に挟まれた所に「観賢堂」がある。周辺には「観賢僧正廟」「剗刀塚」「観賢僧正之碑」などが所狭しと立ち並び、その偉業をたたえている。およそ千百年前に活躍した真言宗再興の祖とも言える「観賢僧正」の今日の姿である。

幼名を阿古屋といい、都へ出て僧侶へのきっかけをつかんだのは、貞観四年（八六

二）九歳の時だった。若き修行僧・聖宝（讃岐出身で後の理源大師）がある時、阿古屋の家の近くを通りかかった。聖宝はこのとき三十歳。師の真雅（空海の実弟で後の法光大師）といさかいを起こし、追放されたような形で四国巡錫の旅に来ていた。その時、道端で遊んでいた阿古屋に出会った。説話は当時の模様を次のように語る。「このあたりに手を洗う水はないか」と尋ねた聖宝。一人の子供が案内しかけたら、阿古屋は「あの水は不浄の水だ」という。聖宝「仏の道で言う諸法では浄・不浄の区別はない、したがって不浄の水でもよい」と。阿古屋は「諸法に浄・不浄がないのなら、何故お坊さんは手の不浄をお洗になるのか」と切り返した――

と言う。これが観賢、聖宝の不思議な出会いである。

## めきめき頭角をあらわす

天性の資質と思われる鋭さと、利発さを聖宝は気に入る。観賢を早速都へつれて帰った。「文殊の化身」とまで言われた資質は、都でますます磨かれていった。仁和寺に寄宿しながら街中を托鉢して歩き、阿古屋を養った。ある時、前から知遇を得ていた藤原良房

（藤原家最初の太政大臣）とめぐり会い、その仲介で師の真雅のもとへもどった聖宝。阿古屋も良房の知遇を得るようになる。やがて、聖宝の師・真雅からも教えを受け、東大寺で得度し、「観賢」と名乗る。聖宝と同様、三論、法相等を兼学、精進を重ね、頭蜜の二教に精通する。当時、この方面では比肩する者がいないとまで言われた。

延喜九年（九〇九）師の聖宝が没すると、すぐ東寺の一の長者となり、さらに仁和寺、石山寺、般若寺などの座主を勤め、続いて東大寺別当職につくなど主要寺院の要職を立て続けにこなした。延喜十九年（九一九）には師・聖宝創建の京都・醍醐寺の初代座主、続いて金剛峰寺の座主も兼ね、文字通り真言宗教団のトップリーダーとなる。私寺だった醍醐寺を官寺にしたこと、そして金剛峰寺の更なる興隆も観賢の力に負うところが極めて大きい。

## 「大師」号の奏請

「大師」の称号は、国家が高徳の僧侶を表彰するために勅賜される最高の尊称である。比叡山（台蜜）にあつては相応和尚の奏請で、清和天皇の貞観八年（八六六）十二月、最澄に「伝教大師」、円仁に「慈覚大師」の尊称が贈られた。最澄没後四十五年、円仁は同三年目のことである。一方、真言宗の祖師空海は八十余年を経て何もなかった。延喜十八年（九一八）八月、寛平法皇（広沢流の第二の祖師、出家の師は観賢）が諡号の請求をされ、翌年十月には観賢が再度奏請、三度も観賢だった。残念ながら諡号の降下はなかった。それにはさまざまな理由があった。特に山徒（叡山）は仏教界の覇者を自任、他を烈しく庄する傾向



観賢の業績を称えた  
「観賢僧正之碑」



があった。観賢はその厳しさに屈せず、延喜二十一年（九二二）十月、四回目を奏請した。「斯の人をしてその名を埋ましめば即ち美玉山巖の下に潜み黄金沙石の中を免れず」と天威を冒してまで”強請”した。その結果、醍醐天皇の霊夢もあり、同年十月二十一日「弘法大師」の諡号が勅許された。

### 御廟開扉

「本年奥の院石室開扉の期」という不思議な”霊気”を獲て勅使と共に高野山へ登った観賢。空海入定後八十六年目に霊廟の扉を開き、天皇から贈られた紫衣を着せ替えた。「今昔物語」はこの辺のことを具体的に記している。畏れと勇氣の開扉。その時、再

び不思議な”霊気”のようなものを感じた観賢。祖師は生前のお姿のまま、永遠の瞑想に入っておられた。今は衆生の苦難を和らげるためいつ、どこへでも出かけられる態勢を取っておられた—という「入定留身説」を唱え始めた観賢。これが大師信仰の始まりであった。歴史的な開扉後、大師の御身ぬぐいをし、髪を整え髭を剃ってさしあげた。その時の剃刀を故郷の母へのみやげとして持ち帰り埋めたのが、現在の「剃刀塚」だといわれる。開扉の時、従者として石山寺の僧・淳祐（菅原道真の孫）を連れて行った。修行の足りぬ淳祐は大師の姿が見えない。右手で大師のひざに触らせてもらい、その香気が薄れないうちに写経をした。それが石山寺に今に残る「においの聖教」である。

### 三十帖策子

「三十帖策子」は空海在唐中、さまざまなことを筆写した三十冊のメモ帳である。後にこれを巡り、東寺と高野山との間に騒動が起きるのである。東寺を継いだ実慧は

「三十帖策子」を宝蔵に入れ、大切に保管していた。高野山を継いだ真然は師・空海の勉強の跡を何としても見たくて、実慧に頼み見せてもらう。その後、「三十帖策子」は高野山に留められ、弟子の無空が頑固にこれを守り通した。本来は東寺の宝蔵物なので、観賢は高野山へ強く返却を申し入れたが聞き入れられなかった。さらに勅命で返すよう無空に迫ったが、これも拒否された。無空は弟子たちを連れて、高野山を降りてしまった。東寺の長者だった観賢は、金剛峰寺の座主も兼ねるようになる。これ

がきっかけでこじれていた高野山と東寺の融和が図られ、宗団の統一が容易となり、東寺の優位性が確立されたのだという。「三十帖策子」を巡る紛糾は観賢の努力により収まり、その後の真言宗興隆の道を開いた。「大師」号奏請といひ、「三十帖策子」紛争といひ、それらの解決には観賢の功績が極めて大きかったことを物語っている。

小川太一郎（フリーライター）



「観賢僧正廟」



## 我等の長寿PC03クラブ

「長寿PC03クラブ」 久保 順一

### 退

職後は何かのサークルで活動したいと思い、かがわ長寿大学の申し込みを続けていきましたが、今年四月、四年目にして約四倍の競争率をクリアして、ようやく入学することができました。今年入学した人達は六十歳以上で平均年齢六十八歳、最高齢者は八十六歳の方で、しかも小豆島から見えておられます。クラスメートは百七十六名、各界各層の有識者がそろっていますが、誰とでも気軽に話ができる和やかな雰囲気、現役のときは、違った味わいのある仲間が集いとなっています。

入学後半年近くたちますが、社会、経済、文化、歴史など幅広い分野の一時限九十分の授業、香川大学をはじめ各界の専門分野の先生方から密度の濃い実践的講義をいただき、この上ない心の栄養を与えられています。

開講式当日のオリエンテーション後に、各人の自己紹介があり、その中でパソコンを趣味にしている人がかなりいたので、二年間の間に一人でも多くの親密な仲間、友達を作るために、パソコンクラブを作ったら、ということ全員に図った結果、四十名の賛同者を得たので、即クラブを立ち上げる運びとなり、会の名も「長寿PC03クラブ」と決定しました。

パソコン歴からA組、B組、C組の三つに分け、それぞれに組長をおき、組単位で学習の目標を決めてスタートしました。私の属するA組はパソコン歴四、五年の人ばかりですが、この会の発起人の一人である、経験の浅い私が組長を仰せつかり、運営の任に当たることとなりました。

私が長寿大学の先進クラブである「長寿パソコンクラブ」(平成十四年に当時の長寿大学2年生が結成)と数ヶ月前から夢メールのことに話して話を聞いていたことから、講座名を「夢メール講座」としました。そして指導者には、「長寿パソコンクラブ」の森 卓会長に無理をお願いし、講師を引き受けていただくこととなりました。森さんの知識の豊富さ、軽妙な



▲「長寿パソコンクラブ」の森さんを囲んで



▲長寿PC03クラブの研修会風景 (「サンサン館みき」にて)

話術、人間性に感服し、楽しい充実した時間を過ごしています。「生涯青春」五十三号のこのページに、「長寿パソコンクラブ」の紹介で森さんが書かれていたのですが、市町が実施しているIT講習会でのワード・エクセル等は仕事には役立つものの、やはりあまり面白くありません。しかし、「夢メール」というソフトを使うと、画像メールがマウス操作でいとも簡単に、しかも綺麗にできるので、楽しいことこの上ありません。

例会は、今年五月に三木町にオープンした「サンサン館みき」で月二回行っています。発足以来四ヶ月、八月の猛暑の時期でも一人の欠席者もなく、全員参加で行っていることから、関心の高さが窺われます。会員相互間も、連絡はすべて「夢メール」で行い、消息も確かめ合っています。

朽ちていく脳の細胞に刺激を与え、詰め込み知識ばかりの硬い頭脳に、風穴を開けるために、画像・動画・バックサウンド、そしてデジカメで撮影した写真の挿入など、試行錯誤しながらみんなで楽しい夢メールの作成に取り組んでいます。

季節の便りから情報交換、さらには日常の懸案事象の相談など、あらゆる面で有効に働き、ひいては脳の活性化、仲間の拡大にも繋がりますので、卒業後も続けていきたいとみんなで話し合っているところです。



香川里山歩き友の会活動状況



▲観音寺市室本港から見た江甫山

香川県長寿社会センターが実施した「里山歩き体験教室」参加者を母体に結成された「香川里山歩き友の会」が、観音寺市内にある江甫山（つくもやま・標高一五三メートル）の登山を実施しました。以下は、その体験記です。

江甫山登山・有明浜ウォーク  
九月二十日に、「香川里山歩き友の会」が主催する第一回目の活動として、観音寺市内にある讃岐七

富士の一つである江甫山への登山を行いました。当日はあいにくの雨天でしたが、それにもかかわらず二十四名の方が参加しました。県社会福祉総合センターに集合し、高松市体力づくり市民会議議長で、今回友の会の顧問にもなっていた林 魏先生をお招きして、里山歩きについてのお話をいただいた後、参加者全員バスで移動して現地へ向かいました。今回登る江甫山（江甫草山、九十九山とも）は、観音寺市の有



▲林先生からやぶこぎ登山の説明を受ける参加者の皆さん



▲登山中の皆さん



▲有明浜での林先生のおはなし



▲有明浜を歩く皆さん

明浜の北部に位置し、燧灘に突き出したピラミッド型の形状から、「有明富士」「江甫富士」とも呼ばれ、讃岐七富士の一つです。燧灘を借景として見ると、その山容は抜群の独立峰です。この日は、整備された登山道を歩いて登るのではなく、道なき道を、やぶをかき分けて登る、いわゆる「やぶこぎ」による登山でした。林先生より、ここから山頂へ向かって登る、と言われたとき、最初はビックリしていた参加者の方々も、登り始めるとそれぞれが一生涯懸念登り、全員山頂にたどり着きました。その後、山の展望場所から有明浜をのぞみ、先ほど登ってきた疲れを忘れ、しばし見入っていました。なお、雨天のため、伊吹島や荘内半島方面は残念ながら見ることができませんでした。下山のときは、道がぬかるんで滑りやすくなっていたため、転ぶ人が何人かいましたが、全員無事下山を終え、江甫山の南側にある観音寺ファミリープールへたどり着きました。昼食後、もう一つの目的である有明浜の砂浜歩きを行いました。全員がはだしとなって、有明浜を北から南に向かって歩いたのですが、これが非常に心地よく、午前の山登りの疲れを忘れるほどで、気がつけば最終目的地の琴弾公園にたどりついていました。北側を振り返ると、つい今しがた歩いてきた有明浜と、その向こうに先ほど登った江甫山が見え、一日をやりとげたという充実感がみなぎってききました。



# 老人クラブだより

両団体とも、平成14年度「第19回香川県老人クラブ大会」にて優良老人クラブとして受賞された団体です。

## 社会奉仕と友愛の心をモットーに

釈迦堂鶴寿会 会長 有井 シズ子



私達釈迦堂鶴寿会が活動している地域には、昔から伝わる由緒ある観賢寺及び釈迦堂地蔵があります。そしてそこは「老人つどいの部屋」になっていきます。月例として、お参りをして常日頃の話し合いをしたあとで、ボランテニア精神に基づいて清掃に励んでいきます。健康で生きがいを感じ、打ち水に心が癒されます。何歳になっても、「老人会」という名称に負けないよう、一人一人が健康に留意して、何時までも心身ともに若々しくありたいものです。現在会員は六十九名、八月末までは七十二名でしたが、あつという間に会員の中でも高齢で寝

たきりに近い方三名が亡くなりました。友愛訪問の折には、少し対話もできただけに、ショックが大きく、大変寂しい思いです。寝たきりにならないために、次のことを実施しています。

- 一、毎月一日歩け歩け運動
  - 一、一日一度は外出して人との交流を持つ
  - 一、社会に迷惑をかけない高齢者になれるよう、高齢者教室の教養講座を身につけて、必要な高齢者を目指して頑張る
  - 一、何事に対しても、感謝と喜びと謙虚な心で活動できることを希望している
- このたび、県老人クラブ連合会会長賞の受賞を記念して、会員一同心新たに前進してまいります。



## よりよい明日をめざって

坂出市金山校区南條老人クラブ 会長 中川 寛

当クラブは、坂出警察署の東の一自治会で結成し、独立して六年目です。会員は五十二人で加入率は七十四%。昨年度は自主活動が十四で、歳出は約二十二万円でした。

「活動の継続性」を考えて『細則』を作り、初適用は八月の元会員の葬式の「花輪」で、次は九月の「米寿を祝う会」でした。悩みは、「自前の集会所を持っていないこと」です。

活動は、関係団体の計画も入れて一覽表にした『南條の老人活動暦』に基づいて実施しています。仲間づくりでは、「サロン活動」にも取り組んでいます。



- ◆ 課題は、「各活動の参加者増を図ること」です。年間の活動は、春は、三月末に「荒神さんの清掃」をし、四月に同社で「お花見会」「総会」など
  - ◆ 夏は、六月の田植え後に保養施設で昔風な「足洗い」をし、七・八月には地域の小学生との「合同体操会・交流会」など
  - ◆ 秋は、九月の「社会奉仕の日」に「神社や町公民館の清掃・ペタンク練習会・米寿の会員を祝う会」と、十一月に仲間づくりグループ主体の「目帰りバス旅行」など
  - ◆ 冬は、年末に「荒神さんの清掃」をし、正月に全世代交流の「どんと焼き」など
- 今後、県老連の「会員プラス五人作戦」に取り組み、全老連の『改訂21世紀プラン』で活動の見直しをします。そして、生活や地域を豊かにできれば...と思っています。

## 編集後記

◇ 読者の皆様、お元気ですか。長寿社会への総合情報誌「生涯青春」五十六号をお届けします。

世界保健機構(WHO)によるとこの冬は、新型肺炎(SARS)の発生が懸念されており。また、SARSに症状の似ているインフルエンザの流行も予想されていますので、予防接種を受けるようにしましょう。

◇ 「青春いきいきインタビュー」では高瀬町の「鈴石会」を取り上げました。平成十五年十月一日現在では、香川県の六十五歳以上の老年人口の割合は二十二・四%と高くなっており、共助の精神で地域の高齢者のためにボランティアを実践している「鈴石会」の活動は、皆様の参考になったと思います。

◇ 「第十六回全国健康福祉祭徳島大会」が「ねんりんの 渦よ 輪になれ 踊り出せ」をテーマにさる十月中旬に開催されました。香川県選手団の皆さんは、よく頑張りました。特に、美術展(書の部)では、松下寿子さん(さぬき市)が長寿社会開発センター理事長賞に輝きました。

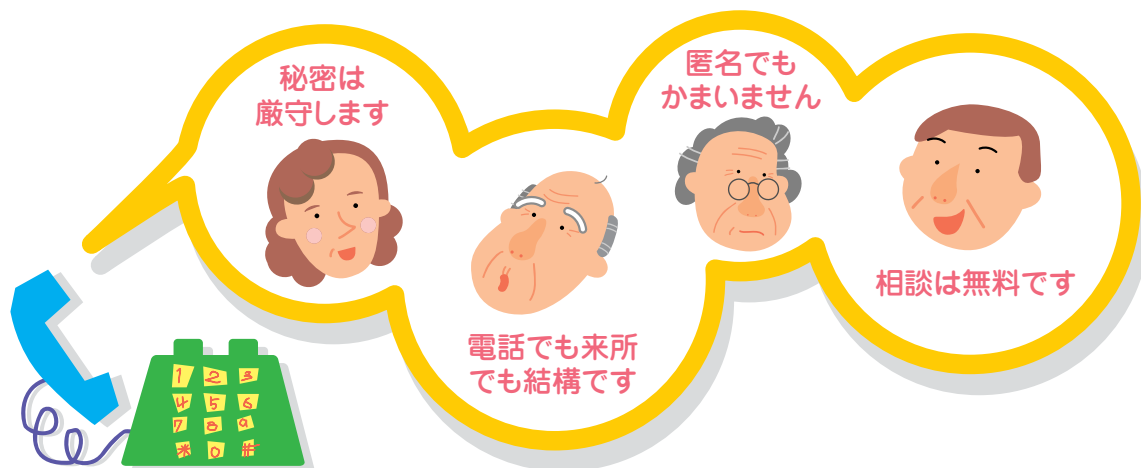
- ◇ 今回、かがわ長寿大学一年生の「長寿PC03クラブ」を紹介し。同クラブでは、パソコン技術の習熟度別に三班を編成し、各班の自主企画による研修でパソコン技術を習得しながら会員相互の親睦も図っています。
- ◇ 読者の皆様の忌憚のないご意見・ご感想などをお待ちしています。
- ◇ 次号は、来年四月一日発行の予定です。



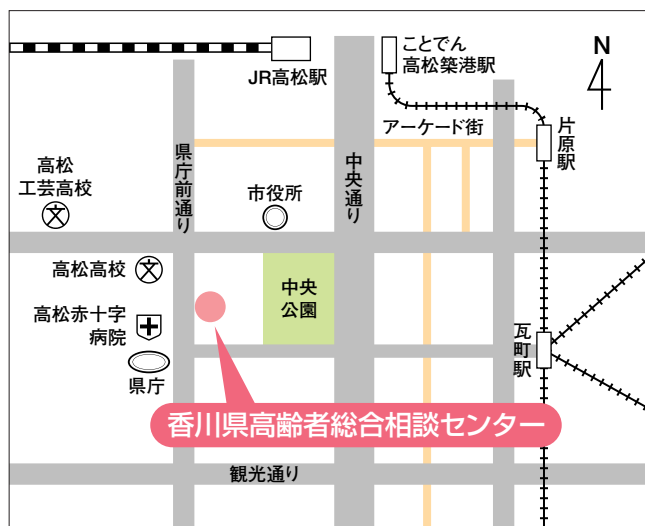
お年寄りや、ご家族の皆さん心配ごと、悩みごとの相談は...

# シルバー110番へ

お気軽にご相談ください。



## ご案内図



## 相談体制

相談種別	相談内容	担当者	相談日時	
一般相談	介護・福祉・生活・健康など	相談センター相談員	月曜日～金曜日	9:00 ～ 17:00
専門相談	法律	弁護士	木曜日	毎週 10:00 ～ 12:00
	年金	社会保険労務士	火曜日	第3 14:00 ～ 16:00
	税金	税理士	水曜日	第4 10:00 ～ 12:00

※土曜日・日曜日・祝祭日・年末年始(12月29日～1月3日)は休みです。  
※専門相談は電話による予約制です。

## 香川県高齢者総合相談センター

〒760-0017 高松市番町一丁目10番35号  
香川県社会福祉総合センター4・5F

(運営) (財)香川県健康長寿財団  
(香川県長寿社会センター)

シルバー110番

☎087-863-4165

よいろこ

# 香川の伝統的工芸品



## 【<sup>て</sup>手描き<sup>さぬきえだこ</sup>讃岐絵<sup>だこ</sup>凧】

凧は平安時代に中国から伝わり、初め軍事や祭事の儀式などに用いられていましたが、江戸時代に入ると、凧揚げが子供の正月の遊びとして行われるようになりました。こうした風習はやがて全国に広まり、各地で郷土色豊かな様々な凧がつくられるようになりました。中でも讃岐の絵凧は、他の地方にはない特色のあるものが多く、イカとも呼ばれて親しまれています。

財団法人 香川県健康長寿財団

## 香川県長寿社会センター

〒760-0017 香川県高松市番町一丁目10番35号

香川県社会福祉総合センター 5階

電話 087-863-0222 FAX 087-863-0090

ホームページアドレス <http://www.nenrin.or.jp/kagawa/>

回覧

R100

古紙配合率100%再生紙を使用しています

印刷/株式会社 成光社

お早めに読んで次の方どうぞ。