

生涯青春

No.57

平成16年3月 かがわ

- 青春いきいきインタビュー／「人ひとりの心の和が 仲間みんなを思いやる やさしさの輪に 普通寺長寿吟詠会」の皆さん
- 仲間の話／環境問題の研修旅行、香川里山歩き友の会



目次

- 2 青春いきいきインタビュー **一人ひとりの心の和が仲間みんなを思いやる やさしさの輪に** 「普通寺長寿吟詠会」の皆さん
- 6 はつらつ人間のすすめ **その3 大脳のバッテリーを充電し月愛の人に** 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 **悪質商法**
香川県消費生活センター 所長 松家 明
- 10 財団だより **平成16年度から財団法人香川県健康長寿財団の組織が変わります 「長寿社会部」の主要事業**
- 12 青春おたより倶楽部 **心の支え国立公園寒霞溪 楡本 イトエ**
高千穂へ 渡邊 阿佐美 短歌・俳句・川柳
- 14 シルバー作品展 **彫刻・彫塑「鯉」青野 茂男 「猿」松本 匠**
工芸「有線七宝蓋物(花苑)」日下 俊子 「壺」荒木 美恵子
- 15 ふるさと探訪 **源平屋島合戦** フリーライター 小川 太一郎
- 18 仲間の話 **環境問題の研修旅行に参画して**
かがわ長寿大学二年生 大西 勝
香川里山歩き友の会活動状況
- 20 老人クラブだより 牟礼町老人クラブ連合会第六クラブ 会長 谷本 君子
山脇老人クラブ 明寿会 会長 香川 忠吉

長寿社会への総合情報誌

生涯青春



着衣のバレリーナ (1946年)

戦時中、神奈川県津久井郡吉野町(現在の藤野町)に一時疎開していた猪熊は、終戦の翌年田園調布の自宅に戻っています。この頃より、作品には鮮やかな色彩が用いられ始めます。細かな部分を省略し、鮮やかな色を使ったこの頃の作品には、猪熊がパリで直接指導を受けたフォービズムの巨匠アンリ・マティスの影響が色濃く表れています。マティスからのアドヴァイスを、「対象を深く理解し、それを自分のものとして消化し表現することだ」と理解した猪熊は、「猪熊はマティスだ」という酷評を受けながらも、カンヴァスに向かい果敢に挑戦を続けました。対象を単純化することにより、猪熊が感じた曲線、色などのエッセンスが抽出され、強調されて美しい旋律を奏でています。

この作品は、赤い床に緑色の壁という強烈な配色による室内に、ボリュームのある衣裳を身につけたバレリーナが佇む姿を描いたものです。壁面に飾られた絵画の中にもポーズをとった脚が描かれ、バレリーナ独特の曲線美に興味を持っていたことがうかがえます。

<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16年3月

いきいき青春インタビュー



善通寺市民会館での練習風景

一人ひとりの心の和が 仲間みんなを思いやる やさしさの輪に

好きなことや自らの好奇心を満たすために
一生懸命に情熱を燃やす。
そこに信じあえる仲間がいれば、もっと楽しいし、
やりがいも、生きがいも感じる事ができる。
今回の「いきいきインタビュー」は、
お年寄りが気軽に参加できる吟詠の会をつくり
二十年以上にわたって実践活動を続けてきた
「善通寺長寿吟詠会」の皆さんをお訪ねしました。

詩吟好きのお年寄りが
気軽に参加できる会を

「法灯 連綿たる 五岳の郷 長寿…」。
善通寺市民会館の一階集会場に、腹の奥底
から出す力強い声が響き渡る。今日は、善
通寺長寿吟詠会の週に一度の練習日だ。こ
の冬一番の寒さだった前日に続き、この日
も寒空が広がり冷え込んでいたが、渡邊会
長はじめ十六人のメンバーは寒さをものとも
せず元気に参加した。男性陣四人はもち
ろん、通風に悩まされているという最高齢
の山下さんも痛みを押しての出席だ。
善通寺吟詠会の活動が始まったのは、今
から二十三年前の四月のこと。当時、吟詠
をやりたいというお年寄りはいたものの、若
い人たちに混じってやるには体力的にも発
声のうえでも無理がある。それなら、詩吟
好きのお年寄りが気軽に参加して溶け込め
るような、六十歳以上のお年寄りだけの会



エイジレス・ライフの 模範的事例に選ばれる

年齢にとられず生き生きと生活する高齢
者や、積極的に社会参加活動を行っている団
体をたたえる内閣府の二〇〇三年度の「エイ
ジレス・ライフ実践者及び社会参加活動事
例」の活動事例に、「善通寺長寿吟詠会」（渡
邊アサ会長）が選ばれた。この会は、九十歳
以上の会員五人を含めて平均年齢は八十三
歳。二十年以上にわたって、会員が互いに励
ましあって活動している点などが評価された。
会長の渡邊さんは三十九歳の時に、吟詠の世
界に入門。現在、清吟堂香川県支部役員や
同本部婦人部長を務めるほか、吟詠や茶道、
華道の趣味を活かし、公民館活動などの講師
として後進の指導に当たっている。



わたなべ
渡邊

アサさん (85歳)

を作ろうという話になり、渡邊会長が中心になって公民館活動としての吟詠の会が発足する運びとなった。以来二十年余りの間、毎週一回、金曜日の午後一時から三時までの練習は、よほどのことがない限り欠かしたことはないという。

現在、会員の数は二十三人で、その平均年齢は八十三・三歳。発足当初は五十人ほどのメンバーがいたそうだが、当時のメンバーは今では三人くらいしか残っていない。

香川県で初めて女性として吟詠の師の門を叩き会の立ち上げから今日まで指導を行ってきた渡邊会長は、「みなさんお年寄りばかりですから、年を経ることに会員が

減って、今では参加者の顔ぶれもすっかり様変わりしました」と、苦楽を共にしてきた会の長い歴史を振り返りながらしみじみと語る。

吟詠はカラオケと違って難しいものという先入観があるためか、新しい会員が増えないのが悩みの種。それでも、会員やその知人を通じて参加を呼びかけている。

節目節目の吟詠大会が練習の大きな励みに

練習は、一人ひとりが前に出て、短歌や俳句、漢詩などを集めた教本を見ながらト



会員の皆さんの前で順番に吟詠を練習

レーナーというキーボードに合わせて詩吟を吟じる。教本には、音の高低を表す記号が載っていて、それに合わせて声に抑揚をつける。どの曲を選ぶかは自由で、好みの曲を自分で選べるわけだ。

会員の皆さんが順番に練習していく中で、ひととき張りのある力強いのを聞かせてくれたのは、副会長の森村秋平さんだ。長寿吟詠会に参加したのは平成十一年からだ。詩吟歴は三十年近い。「私は渡邊会長に惚れ込んで会に入りました。詩吟は、独特の音程のとりかたや、情感の出し方が難しく、標準語を基本にしているので讃岐弁が染み付いているとそれを直すのに苦労します」と、森村さんはユーモアを交えながら穏やかな笑顔で語る。この日の練習は、二月の善通寺公民館まつりへの出演を目前にしたもので、全員が一巡したあとCDから流れる音楽に合わせて本番さながらの稽古が始まった。

会では、公民館まつりをはじめ、詩吟の中讃連盟の大会、全国吟詠コンクールなど、一年を通して節目節目に大会があり、会員の皆さんはその出演を目標にして練習に励んでいる。もちろん、大会へは全員が参加できるよう、会長が会員の適性を考えながら演目を選ぶという。



もりむら 秋平さん (81歳)

ちなみに、昨年の普通寺市の「文化のまつり」では、全員参加で「垂乳根の母を偲びて」と題した構成吟を演じた。これは、「母」をテーマにした短歌や漢詩などを組み合わせてストーリー仕立てにしたもので、会員一人ひとりが次々と舞台上に立ち、二十八分間という上演時間のめりはりにひと工夫。好評を博した。この構成吟を企画・構成したのは、会のまとめ役ともいえる今泉末子さんだ。

自分たちの会だから 自分たちの手で

今泉さんは、長寿吟詠会の会員だったご主人の付き添いで参加していたのがきっかけで昭和六十三年に入会した。会の運営にとってはなくてはならない存在で、会計の我部山さんや監査の細川さんらとともに庶務の役目を手際よくこなしている。



「会の運営がうまくいくのは、会員一人ひとりが自分の役目を果たしているから。練習のために机を出したり、お茶を出したりお世話するのは当番制だし、この会はボランティアの精神で成り立っているんだと思いますよ」と、今泉さんは謙遜する。

長寿吟詠会の会費は、一人五百円。これでは、練習会場の使用料や例会に出すおやつ、コンクールの出演にかかる費用などを考えるととても足りないが、そんな窮状を見かねた会員からの善意の寄付などもあつて、行政からの補助金などを受けることもなく何とかやりくりしている。

「活動費は大丈夫かと心配して下さる方も多いんですよ」と、笑いながら語る今泉さん。会の運営は、会員自身の中にある「普通寺長寿吟詠会は自分たちの会だ」という強い思いに支えられている。

一年間の活動の企画や運営については、毎年四月に催す総会で会員全員が納得した上で決める。一昨年までは、会員同士の交流や親睦を図るため、介護講習会といった研修会や小旅行などを催してきたが、その年の九月に、渡邊会長が体調を崩して急遽入院したために中止。昨年四月に元氣になって復帰を果たしたのを機に年一回、詩吟の稽古とあわせて、みんなが室内で無理なくできる折り紙教室を催すようになったという。

「会のモットーは、健康で、元気で、ほがらかに」。とにかく、仲間同士がお互いにいたわり合い、励まし合い、和気あいあいと、そして楽しく練習するのが一番ですね」と今泉さん。これこそが、普通寺長寿吟詠会の活動の最たる目的だろう。

青春いきいきインタビュー



折り紙を使って楽しく干支づくり



普通寺市民文化祭で練習の成果を発表

腹式呼吸の吟詠で健康づくりと生涯学習

吟詠には、ただ聞いているだけでは分からない魅力があるという。森村さんはその魅力を、「詩吟は、まさに日本人の心と心と言べきもの。その詩吟を仲間みんなと心一つにしてやることに大きな喜びを感じます」と語る。

吟詠は健康にいいと、その効用を話してくれたのは細川さん。「腹式呼吸で吟詠をやっていると、段々と大きな声が出るようになります。この呼吸法がいいのか、年の割には元気なんですよ」とにこにこ笑う。相植をうちながら、「吟詠をやり始めてから、お腹から声を出せるようになりました」というのは真部さん。横からは、最年少の川内さんが、「年をとってもできそうですしね」と口を添える。ちなみに、詩吟を一曲

吟じると、千歩歩いたのと同じエネルギーを消費するという。

以前から和歌や漢詩などの古典が好きで、この世界に入ったという会員も多い。「もともと国語は苦手だったけれど、漢詩は大好き。その詩を自分で情感を出しながら吟じていると、つくづく日本人に生まれてよかったと思います」というのは、入江さん。香川さんも、子供の頃から和歌が好きだったことが吟詠をはじめきっかけになったとか。

知的好奇心をくすぐられて始めたというのは橋本さんだ。「詩吟を通して和歌や漢詩を読んでいると、学ばずして昔の歴史が身に付いてくるんですよ」といたずらっぽい笑顔を見せる。橋本さんはお孫さんにも、何でもいいから自分で節をつけて歌を歌うよう勧めているという。

健康づくりにつながり、知的好奇心も満たしてくれる吟詠は、まさに一石何鳥もの生涯学習といえるかもしれない。

始めた理由は何であれ、心一つに青吐朗々と吟じる声を聞いていると、年齢を感じさせない張りりとパワーが感じられた。

人が増えれば増えるほど、一つにまとまるのは難しくなる。それを可能にするのは、互いをいたわりあう心、感謝する心にはほかならない。それは、まさにボランティア精神。人のために役立ち、そのことに喜びを感じる。そんな気持ちをみんなが持てば、心はきっと一つにまとまる。普通寺長寿吟詠会のチームワークの良さは、そのお手本になるものだろう。



いまいずみ

すえこ
末子さん(74歳)

大脳のバッテリーを充電し

月愛がっあいの人に

倉本 英雄

●くらもと 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。香川ヨー
ガ道友会会長。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。

骨圧筋伸の効用

清夜に、美しい星空を眺めて
いると、いつも想い浮かぶのが
武者小路実篤の「天に星、地に
花、人に愛」のことばです。星
は空に咲く花。大空のお花畑の
真ん中で、丸いお月さまがニコ
ニコほほ笑み、明るく地上を照
らしています。流れるような月
光は、汚れがちな私たちの心を
洗い清め、限らない慰めを与え
てくれます。

この月のように、地上のす
べての生き物に、分け隔ての
ない愛の光を放つのを「月愛」
といいます。私たちが、月愛
の心で人に接していきたいもの
です。

では、どうすれば心を明るく、
清く、優しく、温かくできるの
でしょうか？

質の良い血液が、全身をくま
なく、すみずみまで循環してい
れば、すべての臓器は活気づ
き、病巣部などできるはずがあ
りません。

脳の中の生理的な営みから
生じる精神も最高に調和し、
「月愛の人」となることでしょ
う。血質血循こそ、健康の要
です。では、質の良い血液を造
るには？

宇宙飛行士が初めて八日間
の宇宙飛行に成功したとき、驚
くべきことが起こったのです。
宇宙船内では、一日ごとに血
液が一分ずつ減り、帰還を祝
うパーティでは、なんと骨が四
分の一も失われていたため、花

束さえ持てなかったそうです。
つまり、無重力状態で骨に力が
一切加わらないと、わずか八日
間で骨が四分の一も溶け流れ、
血液を造っている骨髄もダメー
ジを受けることが分かったので
す。地上にいる私たちも、運動
や力仕事をしないでいると、骨
に力が加わらないので、宇宙飛
行士と同じように骨や骨髄が減
り、血液が造れなくなりま

す。血液は一度造られると永遠に
存在するのではなく、赤血球は
約百二十日の寿命しかありま
せん。体内では毎分、一億八
千万個の赤血球が死滅してい
るのです。したがって、常に血
液を造って補充しないと、収支
が合わず、生きていきません。
造血力をアップするには、宇

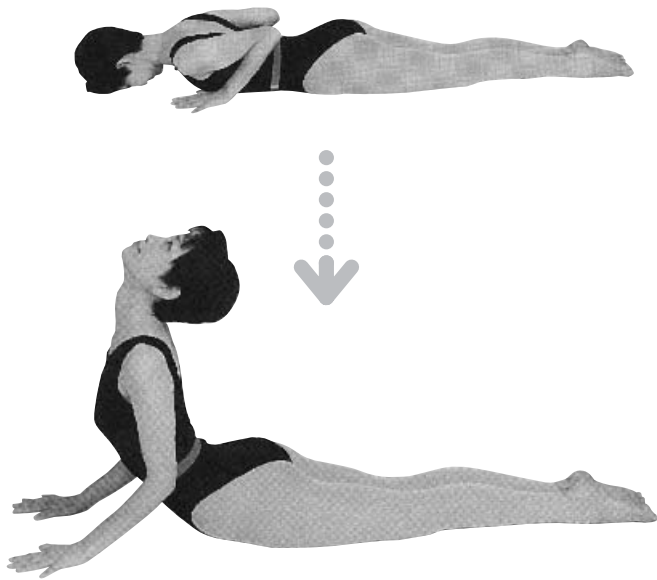
宙飛行士とは逆に、骨に強い
力を加えることが不可欠なの
です。骨に圧力が加わると、骨
に圧電気（発見者の名をつけ
て、ピエゾ電気ともいいます。
ガスライターなどの点火などに
も使われています）が発生しま
す。この電気エネルギーで骨の
細胞は分裂増殖し、骨が丈夫
になり、骨髄の働きも高まり、
造血作用が活発になるのです。
カルシウムをとっただけでは、
骨は造れません。材料を揃え
ただけでは家が建たないのと同
じです。

そこで、骨に力を加え、造血
力をアップするヨーガ体操を紹
介しましょう。造血力のある骨
髄のある骨は、胸骨、肋骨、椎
骨、腸骨、指骨、頭蓋骨などで

●造血力と大脳の活動水準を レベルアップするポーズ

これらのポーズを、普通の呼吸をしながら、約三十秒間程度保つ。形にこだわらず、気持ちのいいところで止めておく。「マンジの体位」については、休んだ後、反対側も。一日に三回。

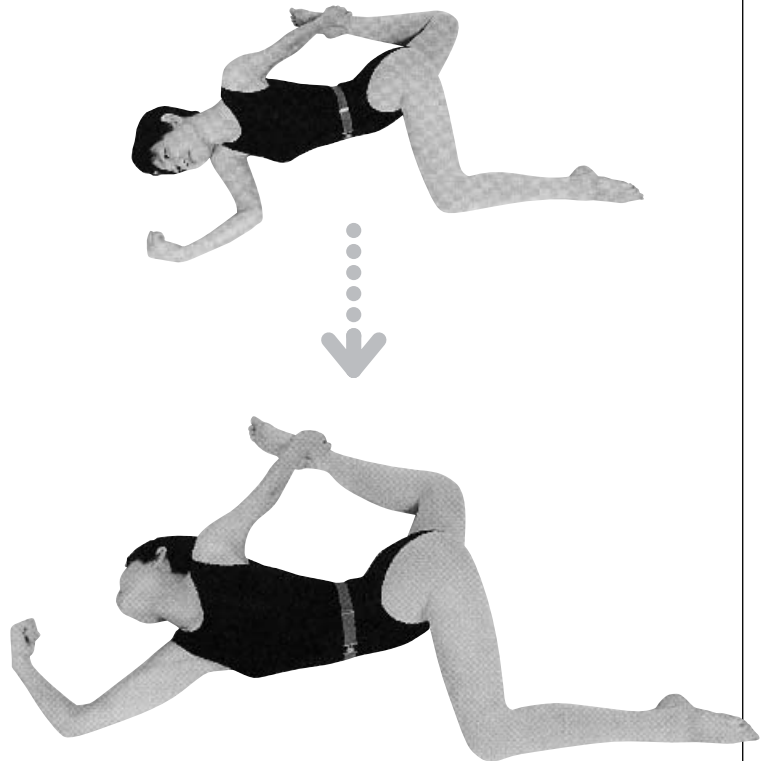
コブラの体位



<効果>

- ① のどを伸ばし、甲状腺に刺激が加わるので、老化防止、若返りに効果があり、全身の神経組織も調う。
- ② ぜん息や気管支炎によく、背筋が柔軟になり、胸肺部の血行もよくなる。
- ③ ムチ打ち症をはじめとする脊椎の異常を取り去り、腹部内の臓器を強化する。
- ④ 造血機能の高い胸骨、椎骨、肋骨、腸骨が刺激されるので、貧血症に卓効がある。

マンジの体位



<効果>

- ① 肋骨や胸骨、椎骨、腸骨などの骨髄に刺激が加わり、造血機能が高まる。
- ② 胸腺が強化され、免疫機構を調和させる。
- ③ 五臓六腑の働きを著しく高める。
- ④ こころを明るく積極的にする。骨盤の歪みも修正される。

す。これらの骨に力を加え、圧電気をつくるのに最適なものが、ヨーガ体操なのです。ヨーガ体操は、あるポーズをつくり、骨に圧力を加えたまま、しばらく持続するので、まさに、発電体操そのものです。また、筋肉が引き伸ばされると、大脳のバッテリーも充電されます。

筋肉の中には、筋紡錘というコイル状の神経線維からなるセンサーがたくさんあります。ヨーガ体操で筋肉が引き伸ばされると、ここから神経信号が発生し、感覚神経を通じて脳幹のA・B神経系に伝わります。するとA神経系からは、覚醒・快感を生ずるホルモンが、B神経系からは鎮静・清澄に導くホルモンが分泌され、精神のアクセラとブレーキが整います。体が和らぎ、心も安らぎ、やがて「月愛の人」に。

では、造血力と大脳の活動水準をレベルアップするポーズを二つ紹介しましょう。次に掲げるヨーガ体操の四原則を守って行います。

- ① ゆっくりと動作し、最後の体位をしばらく保つ。
- ② ゆっくりとした呼吸に合わせて動作する。
- ③ 内なる声に耳を傾け、自分の感覚を尺度に行う。
- ④ 一ポーズごとに必ず休む。

悪質商法

高齢者が被害にあいやすい
悪質商法について教えて
ください。



A

1、はじめに

善良な人をだましてお金をもつける悪質商法。特に高齢者は加齢とともに判断能力や記憶力が低下していくうえに、年金など定期収入があり比較的まとまった資産を保有していることから、悪質な事業者のターゲットになりやすくなっています。

また、高齢者は商品などの選択のための情報が十分でないため、特別な訓練を受けて話術に長けた事業者のセールストークを信じてしまいがちです。

そこで、今回は高齢者が被害者となることの多い「ふとんの下取商法」と「浄水器のアンケート商法」についての相談事例と注意点を紹介します。

①下取商法

古いふとんを下取りすると買ったので頼んだら、高額なふとんを買わされた！

○相談内容

〈相談1〉

夕食の時間帯に販売員が三人来て、古いふとんを引き取るので差額を出して新しいふとんが買えると言われた。夕食時のあわただしい時に

二時間くらい説得され、契約をせざるを得なかった。今となってはこうして契約したかもわからない。クレジットの金額を見て驚いている。解約したい。



〈相談2〉

古いふとんはないかと自宅に販売員が来たので出した。新しい座ぶとんをくれると言っているので、たくさん出せばたくさんもらえると思い、古い座ぶとんも出した。ところが、何か買ってくれないと会社に戻れないと言って、ムーソンのシートを出してきた。断ればよかったのに、その場の流れで契約してしまった。今は「夜も眠れない」と言う母。

○処理内容

〈相談1〉はクーリングオフ期間内（八日間）だったので、解約できました。

訪問販売の場合、特定商取引に関する法律により書面を受け取った日から八日以内であれば、契約を解除できます。また、クレジット契約の場合はクレジット会社にも通知する必要があります。

〈相談2〉はクーリングオフ期間を過ぎていました。娘さんからの相談でしたので、母親の話をよく聞き、話をまとめ、母親自身に内容証明の文書を書いてもらい送付するように助言。後日、担当者が来て、一回使用したシート四千五百円のみ負担で解約できました。

○注意点

ふとんの下取りを頼んだからといって、必ず契約しなければならぬものはありません。高齢者の中には、下取りを頼んだのに断るのは申し訳ないという気持ちから、なかなか断れず契約してしまっている人もいます。いらない、と思ったらきっぱりと断りましょう。特に高額な契約の場合は自分一人で決めず、家族や友人などと相談して決めましょう。

なお、〈相談2〉はクーリングオフ期間を過ぎていても解決できましたが、クーリングオフ期間を過ぎると解決が難しくなりますので、早めに相談してください。

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。

② アンケート商法

電話での水のアンケートに答えた
ら、浄水器を買わされた！

○ 相談内容

〈相談1〉

以前、電話で水のアンケートに応じた。お礼の粗品を持って来て、浄水器のレンタルを勧められた。粗品をくれる話だったのがなぜ商品の説明をするのか、と言っても取り合ってもらえず、レンタルならいつでも断れるからと四時間も粘られた。レンタルならと承諾したら、買うほうが安いとさらに勧められ、浄水器の購入の契約をしてしまったが、断りたい。

〈相談2〉

息子がアンケートに答えたらしい。抽選に当たったと言って、業者が忙しい時間にやって来た。断りきれず三十五万円の浄水器を契約した。解約したい。業者からクーリングオフのハガキをもらっている。浄水器を使ったが解約できるか。

○ 処理内容

〈相談1〉 〈相談2〉とも特定商取引に関する法律のクーリングオフ期間内（八日間）だったので、解約できました。

このように、クーリングオフは消費者の強い味方です。が、どんな時でもできるわけではありません。また、クーリングオフ期間を過ぎていると、特定商取引に関する法律で定められた書面の交付がないなど、場合は、解約の交渉をすることができません。「いらぬから帰ってください」と言っているにもかかわらず契約するまで帰らなかったなどの場合は、消費者契約法により取消しを求めることができます。

○ 注意点

電話でのアンケートに答える時、それをきっかけにして浄水器を勧める、というのが事業者の狙いです。高齢者は電話がかかってくる断ることをしないで話を聞いてしまう傾向があります。関係ないと思ったら、断って電話を切ってください。

アンケートに答えて事業者が来訪しても、契約したくないときにはきっぱりと断りましょう。事業者は契約しないといけないようなセールストークで勧めますが、契約をするかしないかを決めるのは事業者ではなく本人です。「帰ってくれ」と言っても帰らないときには、警察に連絡してください。

二、おわりに

契約するときは本当に必要なものかどうか検討し、迷ったときは一人で悩まず、家族や友人にも相談しましょう。

もし、悪質商法のトラブルに巻き込まれた場合は、香川県消費生活センターや各県民センターにご相談ください。



■香川県消費生活センター

相談専用電話

☎〇八七七八三三〇九九九

■東讃県民センター

相談電話

☎〇八七九一四二二二〇〇

■小豆県民センター

相談電話

☎〇八七九一六二二二六九

■中讃県民センター

相談電話

☎〇八七七一六二一九六〇〇

■西讃県民センター

相談電話

☎〇八七五二二五二五三三五





平成16年度から 財団法人香川県健康長寿財団の 組織が変わります

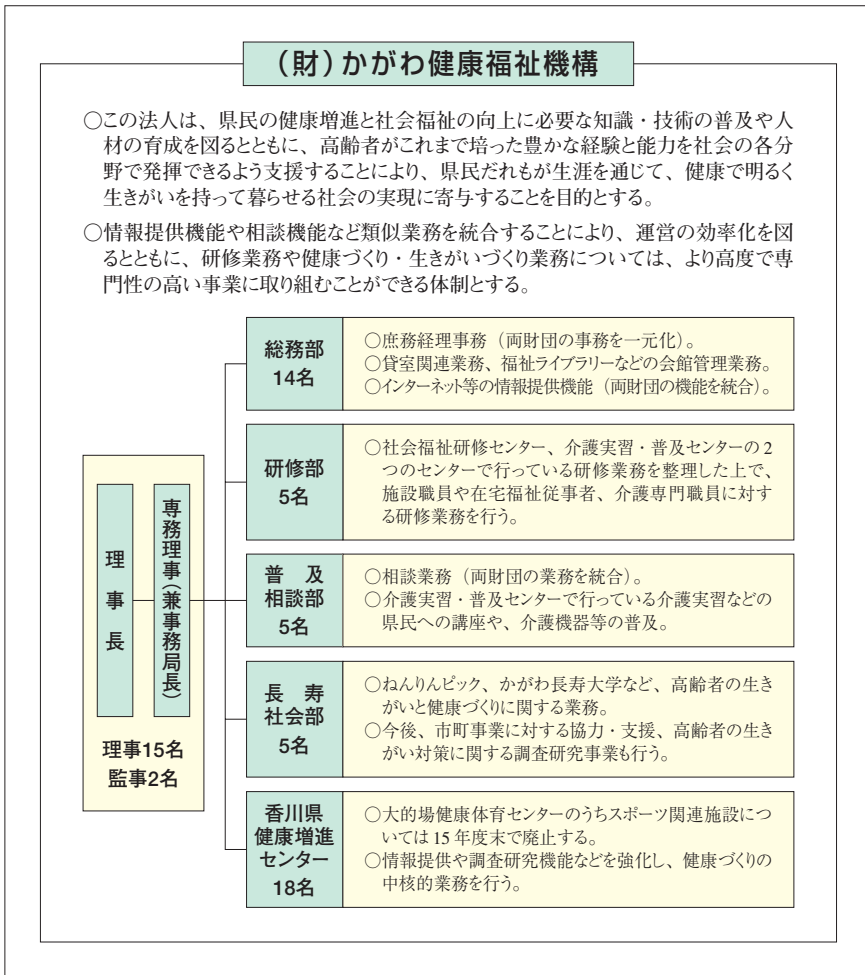
「財団法人香川県健康長寿財団」（香川県長寿社会センターを含む）は、これまで「喜びあえる長寿社会かがわ」の実現を目指して、高齢者の健康と生きがいづくりの推進や、高齢者が培ってきた豊かな経験と知識と技能を社会の各分野で発揮できるよう、さまざまな支援活動を行ってきました。

一方、財団法人香川県社会福祉総合センターは、社会福祉従事者に対する研修や介護講座などの開催、また、同センター施設の管理運営など、社会福祉活動の総合的な促進を行ってきました。

このように、両財団の事業分野が類似していることから、共通する業務を一つにまとめるとともに、多様な事業や新しい事業への取り組みを可能とするため、平成16年度から両財団を統合して、新たに「財団法人かがわ健康福祉機構」が発足することとなりました。

かがわ健康福祉機構の組織図は、左のとおりです。

このうち、香川県長寿社会センターが行っていた業務は、左の組織図のうちの「長寿社会部」が継続して行います（高齢者総合相談は「普及相談部」）。



「長寿社会部」の主要事業

「喜びあえる長寿社会づくり」に関する啓発普及

●情報誌「生涯青春」の発行

進展する高齢社会に向けて、高齢者はもとより、県民の皆様にもその認識を深めていただくための啓発用冊子として、高齢者の健康と生きがいづくり、長寿社会部の事業内容の紹介のための情報誌として、皆様のお手元にお届けします。また、「仲間づくり支援事業」の情報誌としての役割もあわせ持ち、各種サークル活動などの情報提供も行います。

・「生涯青春」No.58（No.60年三回発行）



高齢者の健康と生きがいづくり活動及び地域活動事業の実践



●全国健康福祉祭への選手団の派遣

高齢者のスポーツと文化の祭典「第十七回全国健康福祉祭群馬大会」に選手団を派遣します。

会 期 平成16年10月16日～19日
参加種目 17種目
派遣人員 約百四十名

●香川県健康福祉祭（香川ねんりんピック）の開催

スポーツや文化、福祉などのイベントを開催し、社会参加の促進や健康づくり、生きがいづくりの重要性について、認識を深めます。

・ねんりんふれあい文化祭
会期 平成16年10月10日
会場 香川県社会福祉総合センター

・ねんりんスポーツ交流大会
会期 平成16年10月31日
会場 香川県総合運動公園ほか



●香川県老人クラブ連合会への委託事業

県内最大の高齢者団体である香川県老人クラブ連合会へ、次の事業を委託します。

- 高齢者スポーツ大会の開催
- 老人の主張・芸能発表大会
- 「健康をすすめる運動」「友愛訪問活動」など社会参加活動の促進

高齢者の社会参加活動を推進するための指導者育成

●かがわ長寿大学の開講

高齢者が仲間づくりや知識、教養を身につけながら、自らの健康と生きがいづくりを図るとともに、地域社会での指導者を養成するため、かがわ長寿大学を開講します。



平成15年度の体験学習（香川用水記念公園にて）

期 間 平成16年4月～17年3月
日 数 年間26日（一年・二年とも）
受講生 百七十人（一年・二年とも）

●かがわ長寿大学

地域セミナーの開講

かがわ長寿大学と同様の講座を、高松だけでなく、各地域においても受講したいとの要望にこたえるため、県の健康生きがい中核施設を利用した地域セミナーを開講します。



平成15年度宇多津校開講式

期 間 平成16年9月～17年3月
日 数 年間11日

●シニアカレッジオープン講座

（香川県老人クラブ連合会が実施）
県内五カ所（高松、東讃、中讃、西讃、小豆）の会場で、「健康関係」「消費生活関係」など、高齢者が楽しみながら地域リーダーとして必要なことが学べる講座を年二回開講します。

「長尾校」
「宇多津校」
「詫間校」
「内海校」
「三木校」
の五校を開講します。

高齢者の仲間づくりの支援

●仲間づくり支援事業

高齢者の仲間づくりに関するサークル立ち上げの援助や、各種情報収集・提供を行い、高齢者の行う仲間づくりの支援を行います。また、情報誌「生涯青春」において、各種サークル活動等の情報提供を行います。



心の支え国立公園寒霞溪



内海町
榎本イトエ
(85)

一二〇〇万年の悠久の時間と自然が創り出した仙境の地、日本三大渓谷美の一つを誇る寒霞溪が、窓を開ければそこに見える。眺めても眺めても、飽きることはない。毎日見る景色が、自分の感情によって情感を変えて見せてくれる。星ヶ城神社、大師洞（石門洞）など、信仰の霊山にも思える。天保年中、江戸時代後期の書家・画家である貫名海屋親子が寒霞溪に遊び、大変その奇景を賞して、詩や画を残している。一九〇五年には、時の画豪富岡鉄斎が登山、それを記念して描いた「寒霞溪図」（六曲一双）は現在、京都国立近代美術館に所蔵されている。また、幕府の重臣、維新の重臣、著名な文人墨客が訪れ、数多くの優れた、貴重な作品が残されている。大正天皇や昭和天皇、各宮家の方々も観光されるほどの寒霞溪である。表十二景・裏八景からなっているそれは、個性あふれる情景を見せてくれる。島なるが故に、希少動植物が数

多く残された。特筆すべきはヤハタマイマイ、英名カンカケマイともいう、地元の少年が発見した、直径五センチを超えるカタツムリである。

登山バス終点が紅雲亭、清流のそばに東屋がある。それは離れたくない情感をたたえ、美しいたたずまいである。ここには数え切れない猿の群れによく会える。野鳥のさえずり、自然に浸りながら少し登ると、表十二景の一つ「錦屏風」が見える。紅葉の頃には岩壁一面、錦の屏風を立てたようである。景色を愛でながら登り切ると、四望頂展望台にたどり着く。ぱっと視界が開けて、四方の素晴らしき展望が目飛び込んでくる。頂上で雄大な景色を満喫して、ロープウェイで下るもよし、または徒歩で下って裏八景を楽しむのもよし。裏八景には大師洞（石門洞）があり、神秘的な洞である。なお生前、故金子知事もよく訪れた。私は昨年三回登山した。このように手軽に行けるような、名山の麓に住み、自然に抱かれて幸せ、と思いきや、そこに五百メートル近いコンクリートの壁（ダム）が得意ようとしていて、この名勝・大自然について、あらどうしようと思わ日々、私の限りある余生、寒霞溪とそこから流れる別当川の自然を、「生涯青春」の気分で守りたい。

高千穂へ



高松市
渡邊阿佐美
(69)

菊薫る秋晴れ、ちようど半世紀前に勤務していた延岡を出発点に、心豊かな友人達と出かけました。「見知らぬ日本探訪の旅」。今年、神話の高千穂から五箇荘、五木の里でした。

かつて行った熊野は「はてなしのやまなみ」でしたが、高千穂は墨絵の世界、行く道をさえぎるような折り重なる山々、そこにはふところ深く神話の里がありました。「天の岩戸」は谷の向こうにあり、遙拝所の方から「あれがそうです」と言われても、なかなか見つけられませんでした。夜更けてから「岩戸神楽」を見て、何故か納得した気分になったのはどうしてでしょうか。翌未明に高千穂神社へ参拝して、「紀元二千六百年記念植樹」の銘のある大杉を見て、一同から「雲にそび聳える高千穂の…」の歌詞が口をついて出ました。荘厳な、という死語のよいうな言葉が頭に浮かびました。天孫降臨の「風見岳」に登り、美し

い山河に感動しました。峡谷の底から、空を走るクリーム色にピンクのラインが入った高千穂鉄道の可愛い電車を見送って、神々の里を後にしました。

次に訪れた五箇荘は、まぎれもなく人々の里でした。菅原道真の子孫が「左座家」として仁田尾、樫木に、平清経の孫三人が「緒方家」として、それぞれ久連子、椎原、葉木に隠れ住んだと伝えられ、その子孫は美しい自然とともに静かな生活を送っておられるということ。谷が深く吊橋の里でもあり、谷底を見てしまつとも歩けませんので、空を見上げて渡りました。現実には引き戻されたのは、五木村を抜けるあたりに、ダムができるとかで、谷底の村全体が高所の新道に沿って新しい村ができていたこと、木の香の匂う和風建築の役場、郵便局、病院、民家の数々等です。神話とロマンの里を抜けると、そこは確かに現代でした。ダムを造るには賛否両論ありますが、土地の方々にとっては必要なのでしよう。「百聞は一見にしかず」で、机上で決めることではないのでしよう。「反省すれど後悔せず」を motto に、日々感謝の心で過ごしています。感動の旅でした

青春おたより倶楽部

短歌・俳句・川柳

短歌

山本町 小山きよ子

孫娘美人揃ひの適齡期

嫁に出すのは惜しく辛いよ

世間から除外視されて老いの身は
己が世界を己が楽しむ

塩江町 小田いおり

新らしきカレンダ壁につり替

ふる身に齡また一つかさねて

降る雪をわが両肩に受けとめて
くずれ去りゆく結晶を観る

俳句

綾南町 大西 輝明

蔓引きて音つれ落つる零余子かな

柘榴の実真赤に裂けて武家屋敷

俳聖の遺跡を訪いて秋惜しむ

落葉踏む音が道連れ山日和

枯尾花揺らして銀の光りか

冬風の海光眩し玉の浦

坂出市 西山 和孝

草刈りてコオロギ住家追うはめに

夜冷えにコオロギ声もつやを増し

さぬき市 高橋 昇

「あの」「あれ」で話が通う春隣
だからだと午後を怠ける冬の蜂

まっすぐに生きてるつもりねじり花

山本町 小山きよ子

早わらびの香りもらひしたなごころ

枯草の根方に春が潜み居る

三木町 伊藤千代江

添書に同窓きまる初暦

師の歌集思いうかべて寒椿
(卒業六十周年)

束の間を楽しむ色紙難の顔

人生をみつめる歳の帰り花

川柳

東かがわ市 木村あきら

雑草の意地踏まれても蹴られても

底抜けに明るい孫に賭けてみる

ふる里の訛りも積んだローカル線

高松市 長岡 和子

土と種子買って私は生産者

この人は良い人亡母をほめてくれ

ハイポーズVとチーズが写ってる

坂出市 西山 和孝

進む世に見直されたか自然塩

バスを待つ体験学習若気分

孫のよう園児と共にトラマル座

山本町 小山きよ子

笑ひ合ふ禿に白髪のカラス会

九十近し集い幸せ同期会

東かがわ市 角尾いさむ

美しく老いたい辞書がよく売れる

筋骨きの無い人生に夢つなぐ

独り旅年を聞かれて胸を張る

大野原町 合田 敏行

百葉にするには妻の酌がいる

通う血が無いからロボット友にせぬ

どの墓もみんな日本を建てた人

高松市 佐野 哲哉

おみくじで大吉ねらいはしごする

吉報を畑まで運ぶコードレス

還暦の同窓会はセピア色



●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 (財)かがわ健康福祉機構 長寿社会部 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／彫刻・彫塑

◆審査員／池川 敏 幸 (二科会評議員)

作品／「鯉」

作者／青野茂男 (74歳) 山本町

【講評】 溪流に身を任せて二匹の鯉が恋し合う情景であろうか。大胆な構図だ。自然の素材の抵抗感を見事なノミさばきで克服し、緊張感に満ち、生命あるものになっている。自然に対する鋭い観察と認識に基づく創作である。更に生き生きとした記憶をたたえた空間を展開している。



最優秀賞



最優秀賞

作品／「猿」

作者／松本 匠 (73歳) 高松市

【講評】 猿のどっかと大地に腰を据えた老猿の生きる喜びと自信にあふれている。猿を通して自然への畏敬と愛情が溢れている。素材との対話から、形と存在が交錯しながら立ち現れている。かたちを求めて、素材の抵抗は大きかったであろう。

◆部門／工芸

◆審査員／小川 佳都代 (日本工芸会正会員)



最優秀賞

作品／「有線七宝蓋物 (花苑)」

作者／日下俊子 (80歳) 高松市

【講評】 七宝技術の中でも特に緻密で相当の技術を要する有線七宝作品を見事なまでに作りあげている。色彩のぼかし、平銀線と銀粒(球)を巧みに使いこなした優作である。また、研磨技術も良く長年の経験がうかがえる。



最優秀賞

作品／「壺」

作者／荒木美恵子 (61歳) 高松市

【講評】 備前焼の景色とされる要素を備えた作品である。窯の中での窯変の面白さが上品に出ており、ふくよかな形の佳作といえよう。

ふるさと探訪

源平屋島合戦



幼帝・安徳天皇の仮行在所・六萬寺

連絡船で本土に渡っていたころ、屋島が見えなくなると寂しさがグーっと、胸にくるものがあった。半面、屋島が見えてくるとホッと安心し、懐かしいふるさとの優しさを感じたものだ。屋島の山容は県民の心の「ふるさと」なのである。その屋島の麓で八百九十年前、天下を分ける戦いが行われた。源平屋島合戦である。安徳天皇を奉じ三種の神器まで持って牟礼にやってきた平家。日本国の権力の「中枢」が讃岐にあったこととなる。その合戦跡から歴史を偲んでみたい。



合戦までの流れ

平治元年（一一五九）平治の乱が起こり、平清盛が政治の実権を握る。永暦元年（一一六〇）源頼朝伊豆へ流される。仁安二年（一一六七）平清盛太政大臣になる。治承四年（一一八〇）源頼朝伊豆で挙兵。寿永二年（一一八三）源頼朝東国の行政権を得る。同年木曾義仲都を攻め、平家は安徳天皇を奉じて九州に逃れる。同年九月九州から屋島に移り、三種の神器とともに牟礼の六萬寺を仮の行在所とする。寿永三年（一一八四）屋島から一の谷へ移るが、一の谷の戦いで源義経に敗れ再び屋島に戻る。すかさず後白河法皇は源頼朝に平家討伐の院宣を下す。源頼朝の命で源義経がこれに当たる。一方、源頼朝の命を受けた橋次公業は密かに讃岐に入り、屋島の状況を探り讃岐の武将らを源氏に味方するよう説得していた。この活動が後の源氏軍の勝利に結びついていった。急速に貴族化していった平家は人気を喪い、武家政治の台頭を呼び起こす結果を招いた。その導火線となったのが源氏と平家の戦いであった。

屋島合戦の始まり

寿永四年（一一八五）・文治元年の二月十六日、平家追討を命じられた源義経は京都を出発。源平合戦の幕開けである。源義経の一軍は翌十七日の丑の刻（午前二時）強風下の摂津渡辺の津（淀川河口）を出帆した。五隻の船と百五十余騎の一団である（平家物語や新平家物語ではこの数字に多少の差異がある）。強力な追い風を受けた一団は、普段は三日もかかるところを僅か六

時間余で阿波の勝浦に到着した。驚異的な速さである。阿波上陸後、休む間もなく屋島を目指し出発した。途中、桜間城を攻略、近藤六親家（平家方だった）を降し、近藤の先導で大坂峠を越え夜半に引田に着いた。翌十八日早朝、引田を出発。本隊は長尾街道沿いに丹生―長尾―前田―古高松へと向かう。別隊は丹生から分かれて現在の国道十一号線沿いに津田―志度―牟礼へと到着した。橋次公業の活動の成果があり、途中源氏に味方する者が増えて、両隊が古高松と牟礼に到着した時には、総勢三百余騎と当初の二倍に膨れ上がっていた。

俊敏な源氏軍の勝利

両隊は時を移さず作戦を開始。さすが戦う武士の集団だけに、行動も俊敏だった。本隊は牟礼浜の「総門」を攻め、難なく源氏軍が勝利した。これで平家軍は海からの重要な上陸点を失い、安徳天皇の居られる六萬寺への守りも危なくなつた。一方、別働隊は佐藤継信以下三十余騎が赤牛崎から相引川を渡り、付近の民家に次々と火を放ち、大軍が押し寄せたかのように装い、屋島の内裏の裏側から急襲した。大軍が攻めてきたと勘違いした平家軍は大慌てでみんな舟に逃れた。源氏は海から攻めてくるものとは思い込んでいたところ、背後の陸地からの攻撃にビックリ仰天したのである。戦況はおのずと決まっていた。虚をつく作戦で難なく勝利した源氏軍。この戦で、平家の運命は敗北へと一直線に沈



最初の合戦地となった「総門跡」の碑

んでいった。この時、源氏の四天王といわれた佐藤継信と鎌田光政が戦死、平家方の少年・菊王丸も戦死している。特に佐藤継信の死は大將・源義経の身代わりとなつての忠死として、後々まで称えられ記念碑が建っている。

夜襲と「扇の的」

その日、夕方には瓜生が丘に陣を張つた源義経。平家軍は庵治の浦（船隠し）に集結した。この時、五百隻・一千人はいたといわれる。つい先ほどの戦いを反省し、作戦会議が開かれた。ここでは夜襲の計画が持ち出された。ところが総大將・平清盛の優柔不断さと越中次郎兵衛対江見次郎らの先陣争いがたたり結局、夜襲は立ち消えとなった。実行されていれば戦況は変わっていた。二日二晩、不眠不休でやって来た源氏軍は疲労困憊、泥のように寝入っていたからである。歴史の変わり目とはこんなものかもしれない。

翌二十日、弁慶が長刀で井戸を掘り、地蔵尊の背中（菜切地蔵）をまな板として料理



佐藤継信（墓石では「次信」、太夫黒の墓などがある小公園



源平屋島合戦のハイライト「扇の的」の史跡「駒立岩」

したといわれる物が残っている。この日の戦いは一進一退。夕方、酉の刻（午後六時）に、平家の軍船の中から一隻が渚へ向かって漕ぎ出した。舳先にはさおを立て、その先端には赤地に金色の日の丸を描いた扇を掲げ、射落とせとばかりに若い女房（建禮門院の侍女）が手招きをした。源氏軍もこれに

応じ、若き弓の名手・那須与一が選ばれた。波と風に揺れ動く扇の的を、武士の意地と誇りにかけて射落とさなければならぬ。「南無八幡大菩薩・八百万の神々なにとぞあの扇の的を射落とさせたまえ」と全身全霊で祈った。そして見事射落としたのである。固唾を飲んで見守っていた敵・味方もやんやの喝采だった。言葉戦の後に続くなんて優雅な戦いの一コマである。これは、平家がこの戦いの行方を占った行為だったともいわれる。この時の証として今に残るのが、「祈り岩」であり「駒立岩」である。

高松藩祖・松平頼重も注目

屋島合戦の中でも、「扇の的」はハイライト中のハイライトである。一方、佐藤継信の忠死には後の人々からの賞賛が絶えない。高松藩祖・松平頼重が高松入封後最初に手がけた事業が、「源平の古戦場跡」の改修であった。新しく佐藤継信の墓を作ったり、射落島・相引川の改修、総門に冠木門の新設を行ったりして、源氏を顕彰していた。継信碑の撰文は岡部拙斎（頼重の政治顧問で元大学頭）、総門碑の撰文は讃岐の勤皇家・黒木安雄（欽堂）だった。この他牟礼町には、洲崎寺、六萬寺、弓流し、鍛引き、太夫黒（源義経の馬）の墓、菜切地藏など二十近くも残されている。一方高松側にも、佐藤継信の碑、安德天皇社、菊王



丸の墓、血の池などゆかりの場所が残っている。

「扇の的」以後、平家は志度へ回り源

氏を背後から挟み撃ちしようとしたが失敗、戦わず長門（現在の山口県）へ落ちのびて行った。決定的だったのは、味方と思っていた田内教能の三千騎、伊予の河野通信の三十隻が次々と源氏方へ寝返ったことである。一年数か月の屋島暮らしに終止符を打った平家は、悲しい滅亡への道をたどった。歴史を分けた華麗なまでの戦いが、屋島で行われた。現在に多く残る古戦場跡には、感慨深いものが漂っている。

小川太一郎（フリーライター）



源平屋島合戦ゆかりの地・洲崎寺の「合戦絵図」

環境問題の研修旅行に参画して

「かがわ長寿大学二年生」 大西 勝

香

川県は、豊島の産業廃棄物問題で全国にその名を轟かせた。かがわ長寿大学でも環境について種々の講話をいただき、また県が環境税を提案するなど、環境についての関心は極めて高い。

そこで、廃棄物を中間処理する施設が稼働を始めたこの時期に、現場を見学したら、との話が、私たち長寿大学二年生一班の間で持ち上がり、研修旅行を計画することとなった。

豊島や直島の関係箇所と電話などで連絡を取ると、豊島の現状を見学した後で直島を見るのがよく、団体としては二十五名程度までがよいとのこと。またせっかくの機会だからと、直島にある三菱マテリアルの貴金属精錬状況や直島コンテナポラリアートミュージアムなども見学することで計画がまとまった。しかし、一班だけで募集すると少し足りなかつたので、他の班にも声をかけ、平成十五年十二月三日、二十二名が研修に参加した。

当 日は八時半出発で、天候も良く、豊島には海上タクシーで渡った。快適な旅だった。豊島住民会議の方に二十五年にわたる行政との苦闘を詳細に聞き、保存されている廃棄物や不法投棄現場を見て、規模の大きさを実感する。長期間一致団結して豊島の環境を守ろうとしてきた島民の皆さんの団結心



▲県直島環境センターでの設備説明



▲豊島の産業廃棄物不法投棄現場の現状



に、心から敬服した。また、兵庫県警による摘発経緯、県の態度変化など、当事者でないとは分らない苦労話を聞くにつけ、今後の進展を心して見守ろうと、一同肝に命じた。

直

島にも海上タクシーで渡った。時間に余裕があったので、直島の家プロジェクトの建物や町役場などの見学に費やす。ついで、三菱マテリアル直島精錬所の貴金属部門で金製品を見せてもらい、これが百四十万円？これが三億円？などと金に触りながら感心する。

その後、県直島環境センターで中間処理施設を見学するが、あいにく豊島から廃棄物の輸送もなく、稼働していない。ビデオでの説明を受けた後、設備を見学して理解した。同様な設備を三菱でも建設中であり、民間と公営との差を実感する。

最後に、島の南東部にある直島コンテナポラリアートミュージアムで管理人に絵画彫刻などを説明していただき、計画通り高松に帰着したのは、夕刻五時前であった。

各所での質疑応答を通して、より良い環境を次世代に残すには？と改めて考えさせられながら、研修旅行は終了した。

今

回の研修旅行の計画・実施にあたっては、大勢の人が各分野で協力し合い、実にスムーズに進んだ。今後もテーマごとに旅行団を結成して、仲間とともに研修に出かけ、知見を広めたいものである。

香川里山歩き友の会活動状況



▲飯山町から見た飯野山

香川里山歩き友の会が、讃岐七富士の一つである飯野山（いのやま・標高四二二メートル）の登山を実施しました。以下は、その体験記です。

平成十五年十二月六日に、丸亀市・坂出市・飯山町の二市一町にまたがる飯野山に登りました。この山は、讃岐平野のほぼ中央に位置した独立峰で、溶岩台地が浸食を受けた

てきた山です。その均整のとれた円錐状の形から、「讃岐富士」と呼ばれ、讃岐七富士の一つに数えられています。登山に先立って、県社会福祉総合センターに集合し、友の会顧問の林 巍先生（高松市体力づくり市民会議議長）のお話の後、バスで現地に向かいました。今回の登山ルートは、飯山町側から登り、丸亀市側へ降りる、というものです。飯山町側登山口の駐車場で、現地集合した会員と合流し、準備運動をしてから登り始めました。



▲登山中の皆さん



▲林先生から里山歩きの説明を受ける会員の皆さん



▲山頂展望台にある「おじよもの足跡」



▲山頂にて

最初は、舗装されたアスファルトの道でした。果樹園の間を通り抜けると、少し右側に下った場所に一王子神社があり、左側に登山道があります。この道を登って行くと、飯野山の「おじよも伝説」を説明した立看板があり、「おじよも（巨人）が飯野山と常山をまたいで小便してできたのが大束川、象頭山とをまたいでできたのが土器川で、山頂にはまたいだ時のおじよもの足跡が残っている」とのことでした。

立看板を通り過ぎると、今度は階段の道になり、途中休憩をしながら登り続けました。山には霧がかかっていたため、残念ながら下の景色は見えませんでした。

丸亀市側からの登山道との合流地点からは、傾斜の緩やかな道となり、登り始めてから一時間ほどで山頂に着きました。山頂には薬師堂や石造五重塔などがあり、そこでお弁当を食べました。登り終えた後に食べる弁当の味は、格別なものですね。なお、山頂から少し下ったところに讃岐平野を一望できる展望台がありますが、霧のため讃岐平野や土器川は見えませんでした。展望台の背後には、「おじよもの足跡」がありますが、巨人の足跡にしては非常に小さいものでした。下りの丸亀市側へ降りるルートは、階段のないゆるやかな道で、ハイキングコースのようでした。途中から霧が晴れて、見えてきた讃岐平野の景色はすばらしいもので、今までの疲れを忘れてしまいうぐらいいました。

登山を終えた会員の皆さんは、思い思いに充実した表情を浮かべていました。また登山に挑戦したいものです。

老人クラブだより

両団体とも、平成15年度「第20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。

友愛と生きがいのある社会づくり

牟礼町老人クラブ連合会第六クラブ 会長 谷本 君子
牟礼町老人クラブ連合会は十七クラブあり、私達は第六クラブです。牟礼町の東北の端に位置し、志度湾の海岸に面した所です。

以前から住んでいる人がほとんどで、顔見知りのクラブ員ばかりです。女四十二名、男二十一名で、計六十三名です。五年前には四十三名の会員しかいませんでしたが、様々な活動をしていくうちに自然に増えて、町老連の最多数のクラブになりました。単位クラブの範となるよう、努力しております。

私達の主な活動状況は次のとおりです。
一、定例会の開催



げんきが一番

山脇老人クラブ 明寿会 会長 香川 忠吉



「おはよう、起きたかい」「朝は寒いじゃないかい」手にはほうきや熊手、草けずりを持って木熊野神社へ集まります。毎月の五日は社会奉仕、恒例のお宮さん掃除の日。持ち場も何となく決まっ

ており、手順よく広い境内も見ると奇麗になります。

「先月はどうしたんな、風邪でも引いたんかい。心配しよったんぜ」「○○はん、入院しとんじやとん」「どういいな、見舞いにいてあげなな」などと、地区の人たちのことを気遣いながら、自分の健康法や食事のことなどの情報交換の場となっております。

掃除も終わると、これまた恒例の甘酒を飲みながらの一体感。「来月もまた元気で来ないかな」木の根や石に腰を降ろし、焚き火を囲んでの団らん、お喋りタイムとなります。

毎月二十四日を定め（八月を除く）、地元の公民館に集まり、手作りの料理で会食し、会話を楽しんだり懐かしの愛唱歌を合唱したりしています。

二、ボランティア活動

春秋冬の三回、海岸清掃を行っており、その活動は町広報誌に掲載されています。

三、友愛活動

定例会で情報を集め、きめ細かな活動をしております。四、健康づくり

年二回、清掃を兼ねてウォーキングを実施し、保健師さんによる健康講話や健康測定を受けております。また、愛好家によるベタンク競技なども楽しんでいます。

五、勉強会の開催

地元公民館に講師を招き、講演会を実施しております。昨年は「活きる」と題した講演会で、百二十一名の参加がありました。



現在、会員は八十五名で、力をあわせ次の行事に取組中です。

- 入会勸奨 総会前に未加入者と六十歳到達者に対して
- 総会 年度報告と計画。仲南町長、連合事務局局長招待
- 慰霊祭 前年度死亡者の遺族を招待。僧侶による慰霊
- 遠足 温泉へ入浴、観劇と食事で親睦と融和
- 健康づくり 住民検診、健康相談、地区健康づくり会への参加
- 神社清掃 毎月一回境内の草けずり、落葉集め等の掃除
- しめ縄づくり 年末に大しめ縄を造り、木熊野神社へ奉納飾り付け など

仲南町山脇地区は山間の静かな里。元氣老人が働く姿があらここに。昔から伝わる行事や風習も多くあり、次の世代へ伝え残すのも私達の役目でもあります。



そして、老人クラブの役割を常に考えながら、「げんきが一番」をモットーに、お互いが頑張りたいたいと思っております。

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」五十七号をお届けします。

◆ 年々歳々、この時期になると第一線を退く方、希望に満ちて社会に出る方、悲喜こもごもの人間模様が描かれ、感慨ひとしおの感があります。

◆ ある新聞に、老後の生活について日米の大都市圏に住む五十五歳から六十九歳の既婚女性を対象にしたアンケートによると、退職後の「楽しみ」について、日米の答えは対照的で、不安いっぱいの日本と楽観的な米国という記事が載っていました。いかがでしょうか。また、ある作家は「一度の人生二毛作」という言葉で、退職後の人生を健康で生きがいを持った健やかな日々の暮らし方を書いており、非常に考えさせられました。

◆ 「青春いきいきインタビュー」、「仲間の話」などで、高齢者の方々が健康でいきいきと活動している姿を紹介したいと思っておりますので、情報をお寄せください。

また、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、平成十六年八月一日発行の予定です。

訂正とお詫び

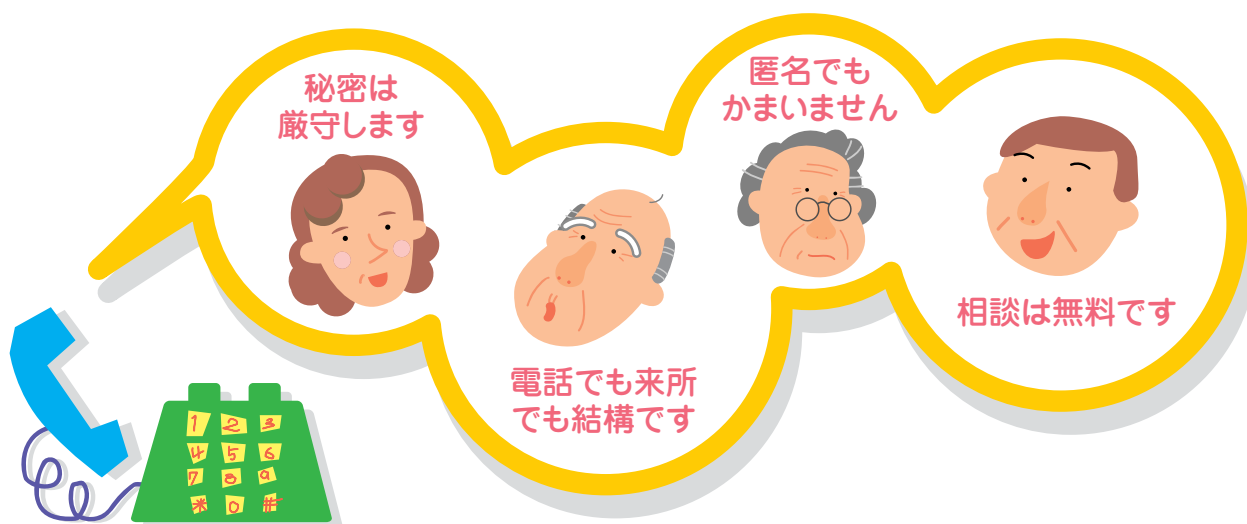
No.56の20ページ「老人クラブだより」で、出市金山校区南條に間違いましたので、訂正のごとともにお詫び申し上げます。

誤：「日帰り旅行」
↓
正：「日帰り旅行」

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。



《一般相談》

- 福祉、健康管理などの相談

相談日時 … 月曜日～金曜日
9:00～17:00
担当者 …… センター相談員

《専門相談》

- 法律、年金、税金についての相談

相談日時 … 原則として
予約制（電話）
です。

※土・日曜日・祝祭日・年末年始は休みです。

今までにあった相談事例から

- Q1…在宅介護が困難になり、施設入所を希望するが…
- Q2…施設入所中の事故の対応について
- Q3…公証役場で遺言書を作ったが書き換えができるのでしょうか
- Q4…身に覚えのない金銭の振り込み請求について
- Q5…身寄りがあっても信用できず、財産管理をしてくれる所はないでしょうか
- Q6…判断力のない人に、品物を買わせる
- Q7…孫が交通事故を起こし、示談金を振り込んでほしい

(財)かがわ健康福祉機構

普及相談部

〒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



シルバー110番

☎ 087-863-4165

よいろご

香川の伝統的工芸品



【^て手描き^{こい}鯉のぼり】

五月五日の端午の節句は、古く中国から伝わったものですが、この節句に鯉のぼりが用いられたのは、江戸時代の安永年間といわれ、鯉は化して竜になるという故事ちなみ、男の子の健やかな成長を願って、その形を模したものが立てられるようになりました。五月の薫風を腹一杯にはらみ、青空の下を泳ぐ鯉のぼりは、初夏の代表的な風物詩のひとつです。

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

お早めにご覧いただきありがとうございます。