

生涯青春

No.58

平成16年8月 かがわ

- 青春いきいきインタビュー／地域の宇・伝統芸能を通して「心と心のふれあいづくり。あふれるパワーで次の世代へ。」
- 仲間の話／香川いきいき短歌の会、香川里山歩き友の会



第14回香川県健康福祉祭

香川ねんりんピック 2004

ねんりんふれあい文化祭

とき：平成16年10月10日 日

10：00～16：00

ところ：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

とき：平成16年10月31日 日

9：00～16：00

ところ：香川県総合運動公園 ほか

シルバー作品展

とき：平成16年10月7日～10日

ところ：香川県社会福祉総合センター7階



元気が一番！
健康上手になろう

主催・香川県／財団法人かがわ健康福祉機構

香川ねんりんピック2004 参加者募集

香川ねんりんピックを今秋も開催します。このうち、スポーツ大会、囲碁・将棋大会への出場選手、シルバー作品展への出展作品を募集します。

- **ねんりんふれあい文化祭** 【募集種目】囲碁、将棋
平成16年10月10日(日)10時～／於 香川県社会福祉総合センター
- **シルバー作品展** 【募集作品】日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真
平成16年10月7日(木)13時～10月10日(日)16時／於 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**
【募集種目】ゲートボール、ベタンク、軟式野球、ソフトボール、ソフトバレーボール、ソフトテニス、テニス、グラウンド・ゴルフ、卓球、剣道、弓道
平成16年10月31日(日)9時～／於 香川県総合運動公園 他

- ◆ **資格** 59歳以上の方
(昭和21年4月1日以前に生まれた方)
- ◆ **お申し込み** 往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号、参加希望種目を記入して、各種目の主管団体(シルバー作品展は、県老人クラブ連合会)へお申し込みください。
- ◆ **締め切り** 平成16年8月27日(金)まで

目次

-
- 2 青春いきいきインタビュー **地域の宝・伝統芸能を通して心と心のふれあいづくり。あふれるパワーで次の世代へ。** 「庵治盆踊り保存会」の皆さん
-
- 6 はつらつ人間のすすめ **その4 生氣あふれる心身をつくりあげる**
ヨーガ呼吸法 香川銀行能力開発研究所所長 倉本 英雄
-
- 8 **シルバー110番 Q&A Q1. 要介護認定の有効期間について**
Q2. 老人福祉施設の種類の種類・入所の要件、費用について
香川県長寿社会対策課 基盤整備グループ・保険者指導グループ
-
- 10 **財団だより 平成15年度 かがわ長寿大学卒業式**
平成16年度 かがわ長寿大学開講式
-
- 12 **青春おたより倶楽部 振り返って一年** 内海 彰子
「老化現象」と言われて 赤松 義隆 **短歌・俳句・川柳**
-
- 14 **シルバー作品展 書「松風」** 大久保 輝子 **「謝眺詩」** 山本 治子
写真「桜の季節」 藤田 徳明 **「古都の夜明け」** 酒井 忠雄
-
- 15 **ふるさと探訪 讃岐糖業の祖 向山 周慶**
フリーライター 小川 太一郎
-
- 18 **仲間の話** 香川いきいき短歌の会 **西岡 恭平**
香川里山歩き友の会 **山下 谷治**
-
- 20 **老人クラブだより** 観音寺室本長寿会 **会長 請川 昇**
東かがわ市白寿会 **会長 向山 正数**
-



箱の中の子猫 (1949年)

それまで文子夫人をモデルとした作品を多く手がけていた猪熊ですが、1948年頃から当時飼っていた猫が登場するようになりました。猪熊はそのきっかけを「今まで色々沢山描かれている猫は、どうも気に入らない。それで猫の形と色を今までの人のやらないやり方で描いてみたいと思った。」(猪熊弦一郎、「赤い服と猫」、報知新聞、1949年10月4日)と語り、渡米前の1953年頃には猫ばかりを構成した大作を描くなど、猫が大きな役割を果たすようになっていきます。

この作品は子猫が生まれた出来事とあり、今にも箱から飛び出しそうに動き回るやんちゃな子猫達とそんな子猫を優しく見守る文子夫人の姿を描いたものです。画面の多くを占める赤と緑という強い補色の色遣いがこの頃の作品にはよく見られますが、このはっきりとした色遣いや単純化された簡潔な形体の捉え方などからは、フランス滞在中直接指導を受けたアンリ・マティスの影響が読み取れます。猫を題材とした作品はその後徐々に抽象的な表現へと変わっていきました。

<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]

長寿社会への総合情報誌

生涯青春

58号

平成16年8月



四百年の歴史ある
伝統芸能を守ろう

地域の宝・伝統芸能を通して 心と心のふれあいづくり。 あふれるパワーで次の世代へ。

大好きな踊りにわれを忘れて打ち込む。
踊りを通してみんなの心がひとつになれば
そこには美しい舞のかたちと屈託のない笑顔が生まれる。

今回の「いきいきインタビュー」は、
古くから地域に伝わる伝統芸能を今に受け継ぎ
次の世代へ橋渡ししようとして活動を続けている
「庵治盆踊り保存会」の皆さんをお訪ねしました。

庵治町指定無形民俗文化財「庵治盆踊り」の
浴衣をまとった庵治盆踊り保存会の会員が
次々と集まってくる。会場には、小振りの
太鼓とテープレコーダー。全員が顔を揃え
たら、いよいよ古くから庵治町に伝わる盆
踊り「庵治踊二本扇」の練習の始まりだ。

「那須与一のはまれの次第、つもる御年十九
才にて、四国讃州屋島の磯で、平家方より
押し来る船に、あれを射落とす者あるなれ
ば」。テープレコーダーから口説（くどき）
と呼ばれる歌が流れ始め、リズムをとるよ
うに太鼓の音が会場に響き渡る。その口説
や太鼓に合わせて、両手にそれぞれ一本の
扇を手にした会員が非常にゆったりとした
動きで踊り始めた。

「庵治踊二本扇」は今から約四百年前の
江戸時代初期、京都からやってきた歌舞伎
役者によって伝えられ、今日まで踊り継が

れてきた伝統芸能だ。源平屋島合戦の戦い
で、那須与一が射落とした扇の舞い落ちる
様を優雅に表現したもので、二本の扇を持
つ踊りは全国でも珍しいという。

踊りは、町内の各家庭で親から子、そし
て孫へというかたちで代々受け継がれてき
たそうだが、昭和五十七年に町の無形民俗
文化財の指定を受けたのをきっかけに、庵
治盆踊り保存会としての正式な活動が始
まった。

会員は、五十代から八十代までの女性ば
かりで約五十人。会の運営は、町の無形文
化財に指定されてから毎年支給されている
補助金と、一人五百円の年会費でやりくり
しているが、そのほとんどは練習場を借り
る費用と練習後の飲み物代に消えてしまっ
た。それでも、予算が余った時には、みんな
で仲良く打ち上げ会を開くそうだ。

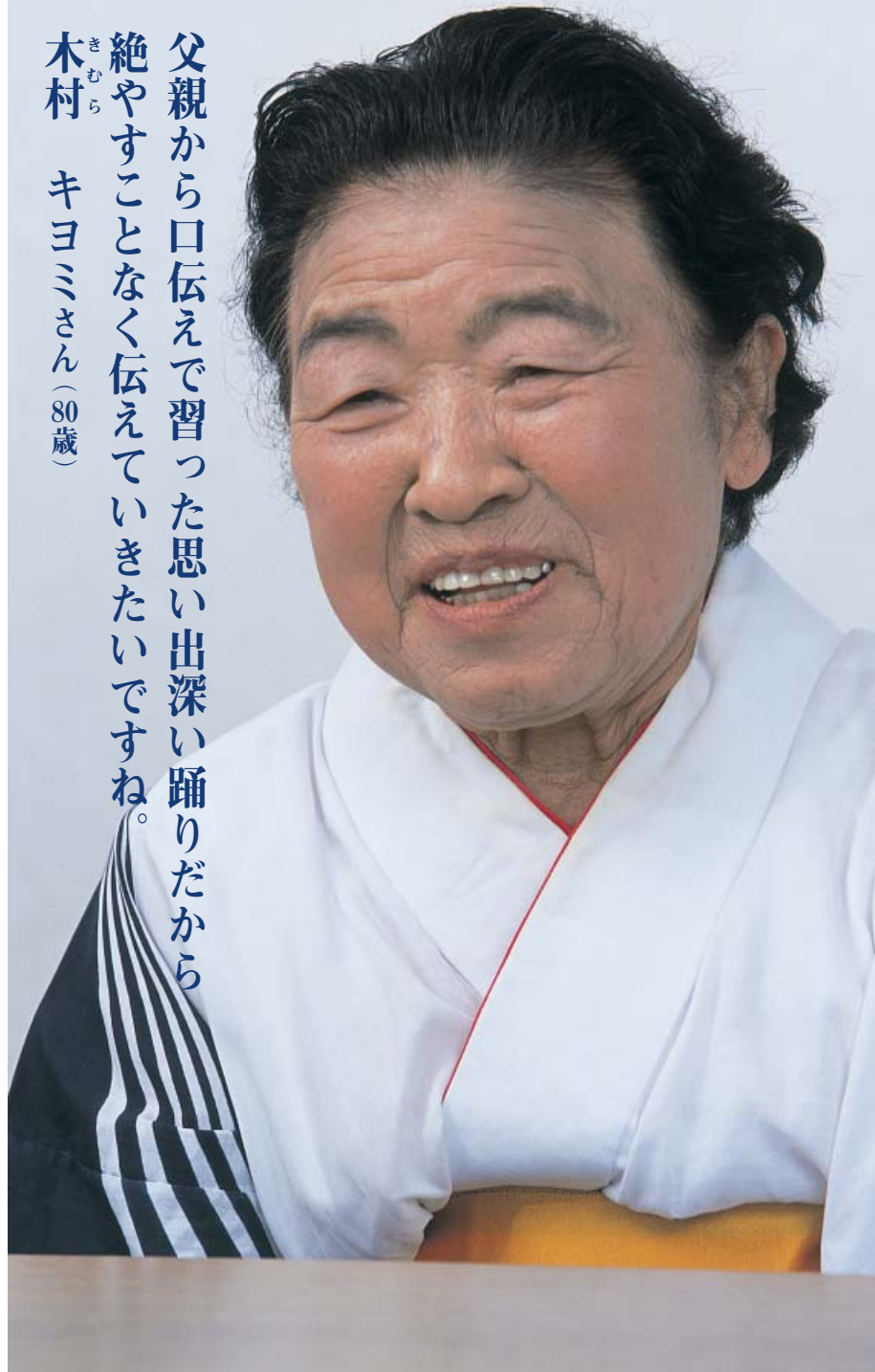


青春 いきいき インタビュー



番傘をスピーカー代わりにする口説

父親から口伝えで習った思い出深い踊りだから
絶やすことなく伝えていきたいですね。
木村^{さむら} キヨミさん(80歳)



**何気ない踊りの中に
鍛え抜かれた熟練の技**

保存会をリードするのは、庵治盆踊りのキャリア七十四年という木村キヨミ会長だ。父親譲りの庵治盆踊りをしっかり受け継ぎ、今やリーダーとして後進の指導に当たっている。「父親が踊りを指導していたこともあって、私も



庵治漁港を見おろす高台の上で

小学生の頃から父親の口伝えで踊りを学びました。戦時中、一時中断していた時期もありましたが、戦後の昭和二十五年頃から再び復活。町の伝統芸能を絶やさないようにという思いで踊り続けてきました。木村会長は、長い歴史を振り返りながら感慨深そうにそう語る。

保存会の練習は、毎週火曜日の夜、町民会館で行われている。参加するのは約三十人。テープに合わせて歌う口説役の歌と、木村会長が叩く太鼓のリズムに合わせ、全員で踊るといふもの。踊り手全員が、両手に持った扇や踊りの動きを合わせるには至難の業だという。特に、踊りに使う扇は、十一本ある骨の一本を切って持ちやすく扱いやすくしているが、初めて扱う人にとっては非常に難しい。そのため、ビギナーはゆつたりとした踊りの動きや扇の扱い方について、三カ月間ほど手ほどきを受けてからでないと、みんなと合流して踊ることはできない。

「この踊りの主役は、手の中で舞う扇。人が目立つことのないよう菅笠を目深にかぶり、しかもうつむき加減に目線を下に向けているので他の人の動きを見ながら合わせることができないんですね。もうひとつは、踊りの動きがとてもゆっくりしているのです、逆にそろえるのが難しいんです」と、木村会長。

練習は、一時間から二時間、みっちり行われる。しっかり汗をかいた後、みんなに振舞われるのが一本のヤクルトだ。「練習の後、その日の反省も含めてみんなとわいわい話をしながら飲むヤクルトの味は格別ですね」と、木村会長はさわやかに笑う。

踊りを通じて みんなの心が一つに

木村会長とともに、十年ほど前から扇の
回し方や振り付けの指導をしているのが松
田マサミさんだ。

松田さんは、もともと踊りは苦手だった
そうだが、学校の先生を退職後、苦手なも
のにこそ挑戦したいという若者顔負けの旺
盛な意欲を発揮して日本舞踊にチャレン
ジ。その後、盆踊りを見て「あんなふう
に達者で長生きしたい」という思いで保存会
に参加した。いつまでも踊ることができ
よう、ストレッチ体操は欠かさないと
熱心ぶりだ。

「私は踊りが苦手なので、踊りの覚え
方も、ひとつの動きを覚えてからでない
次のステップに移れない。ですから、指
導の仕方もステップごとになるんですが、本
当に上手な人は体で自然と踊りを覚えて
いるんでしょうね」と苦笑いを浮かべる松
田さん。実際に両手の扇をくるくると回
して見せてくれたが、そのスムーズな動き
を見ていると、とても踊りが苦手だとは思
えない。

昨年、松田さんの誘いを受けて入会した
という小西さんは、九月で八十二歳になる。
「前から踊りをやってみたいという気持ちは
あったんですが、地区の若い人の誘いを受
けてやっと参加することに決めました。この
歳になると中腰での踊りは足腰への負担も
大きくて、みんなについていきかねます。で
も、初心者もベテランも区別なしに、踊り
を通じて一つになれるのが嬉しくて、それが
やりがいにもなっています。今は、もっと早



くから習っておけばよかったと思っていま
す」と、小西さんは踊ることの魅力を語っ
てくれた。

その横からは松田さんが、「年をとると体
を動かす機会もなくなるんだから、寝たき
りになってひとりぼっちにならないよう、
しっかり足腰を鍛えていつまでも踊りを続
けない」と小西さんにはっぱをかける。

保存会では、町の伝統芸能を広く知って
もらおうと、踊りを上演できる機会があれ
ば積極的に参加している。

体を元気に保つには踊りが一番。
しっかり足腰を鍛えて
いつまでも踊り続けたいですね。

まつだ
松田 マサミさん (75歳)



青春いきいき インタビュー

好きだからこそ
夢中になれる

「やはり、出演する行事とかがあると練習にも励みが出ますから。そうでないと、なかなか身が入らなくて」と、明るい笑顔で語ってくれるのは、踊りが大好きという平川笑子さんだ。

平川さんは、会長同様、小学二、三年生の頃から、子供たちに踊りを指導していた近所のおじいさんの手ほどきを受け、以来ずっと踊り続けてきた。子供の頃は、町内の各地区でそれぞれ練習して、いざ盆踊りとなるとみんなが集まって踊っていたという。みんなの踊りの動きが揃いにくいのは、当時は各地区の指導者ごとに踊りの動きが微妙に違っていたせいもあるのだとか。

保存会が出演している恒例の行事は、六月の「ひがしきぬき民舞の集い」、町の文化を子どもたちに伝えようと毎年夏休み前に開催している「夕べの集い」、八月に地元で開催される「地蔵まつり」、そして一年を締めくくることが十一月三日の町文化祭だ。

昨年十月には、徳島県で開催された全国健康福祉祭「ねんりんピック徳島2003」にも出演。全国から集まった観客に、日頃の練習の成果を披露した。

「大きな舞台に立てば立つほど、動きがちぐはぐになると目立つんです。何とか動きを合わせる方法がないか、みんなで知恵を出し合っているんですが、踊りも口説きも太鼓も、結局は何度も繰り返し返して覚えていくしかないんです」と、平川さんは踊りという形のないものを受け継いでいくことの難しさをそう語る。



平川 笑子さん (68歳)

踊りを披露できる催しがあれば
その目標が励みとなって自然と練習にも力が入ります。



昨年10月に開かれたねんりんピック徳島2003で自慢の踊りを披露



町の伝統芸能を長く後世に伝えていくためには、後継者づくりが欠かせない。保存会では、町の文化協会の冊子や口コミなどを通じて新たな会員を募集しているが、今後は小・中学校のクラブ活動や総合学習の時間に学んでもらえるよう働きかけていきたいと意欲的だ。今後の後継者育成に大いに期待したい。

生氣あふれる心身をつくりあげる

ヨーガ呼吸法

倉本 英雄

●くらしとひでお

(香川銀行能力開発研究所所長)



人は呼吸と共に、さまざまに人生を歩みます。生きるとは、息をすること。吸う息と吐く息にまたがって歩むのが生命。いのちは、まさに、いきのうち。息の仕方が生き方を決めるのです。気力や活力、生命力に溢れている人は、例外なく、生命が喜ぶような豊かな呼吸をしています。ところが、呼吸の貧弱な人は、肉体も精神も貧弱です。

現代人は、空気の濁った騒音過多のイライラ環境のもとで、コセコセ暮らしをし、慢性的な呼吸不全に陥っています。まさに、息の便秘状態です。肺活量が3千ccもあるのに、3百cc

ccがやっとの浅弱な呼吸です。これでは、汚れて濁った空気が滞り、肺底が腐ってしまいきます。どんなに栄養のあるものを、いくら食べても、貧弱な呼吸では、不完全燃焼で、煙とススだらけで、体内を汚し、糞をつくるのみです。「浅弱な呼吸は、肉体を病の受け皿にする」のです。

また、「感情の嵐が吹けば、呼吸の荒波が生じる」と言われます。呼吸と心は、歯車のように噛み合っています。呼吸のリズムを調べ、呼吸の歯車を、ゆっくり静かに心を込めて回転させると、心の歯車も滑らかに、穏やかに回転し、心の清澄

が得られるのです。まさに、「呼吸を制する者は、感情を制す」そのものです。

音楽・舞踊などの芸道や武道・スポーツなどでも、種類を問わず、熟達者が最も重視しているのが、「呼吸」なのは、そのためです。

さらに、「呼吸は、心の器の大きさを示す」とも言われるように、小さな呼吸で大きな精神はつくれません。インドには「過去の息の仕方が今の自分をつくらしている。今している呼吸で、これからの未来がつけられる」という言葉があります。このように「呼吸を制する者は人生を制す」のです。「呼吸は体



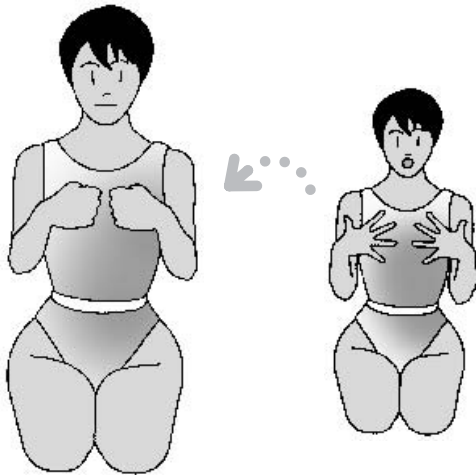
香川銀行能力開発研究所所長。香川ヨーガ道友会会長。香川大学講師。理学博士。大阪大学名誉教授の佐保田鶴治博士に師事。四国新聞文化教室やNHK文化センター、かがわ社会保険センターの講師として、また企業や官公庁などの研修や講演等でも活躍中。四国新聞に心身の健康法を8年間連載。高松市文化奨励賞、東久邇宮記念賞、高松市市政功労者賞を受賞。

内の名医“であり”呼吸は生涯の友“です。ヨーガ呼吸法は、快刀乱麻の切れ味で病を退治するのみならず、バイタリテイ溢れる心身を育んでくれるのです。

ヨーガ呼吸法のねらいは、手足の先、頭髮の一本一本にまで深く息を吸い込み、全身の全細胞に“氣”を浸透させ、生氣あふれる心身をつくりあげることです。ここでは、根本となる『完全呼吸法』と『肺細胞刺激呼吸法』を紹介しましょう。(拙著『愛のヨーガ』には十四種の「ヨーガ呼吸法」を詳説しています)。

●大脳を覚醒し意欲をかきたてる 「肺細胞刺激呼吸法」

体を動かすことが少なくなった現代人は、生きるのにやっと間にあうだけの浅弱な呼吸しかしていません。そのため肺を構成する多くの細胞も休眠状態です。三億もある“肺胞”の機能もだんだん低下し、廃用性萎縮をおこし退化寸前のありさまです。この呼吸法は、肺の細胞を活気づけ、“肺胞”の活性化発達を促し、柔軟性と弾力性に富んだ強靱な呼吸器官をつくりあげようというものです。大脳の活動水準も一気に押し上げられます。



<方法>

- ① 好みの坐法で坐り、背筋を伸ばす。
- ② ゆっくりと腹をへこませながら息を完全に吐ききる。
- ③ 非常にゆっくりと細かく長く鼻から息を吸い込みながら、吸息の間中、ずっと十本の指先でピアノの鍵盤をたたくように胸をたたき続ける。このとき、たたき位置は絶えず変化させる。
- ④ 息が胸いっぱいになったら保息し、今度は軽く“にぎりこぶし”をつくり、左右の胸を軽打する。苦しくならない程度でなるべく長く行う。
- ⑤ 手をヒザの上におき口笛を吹くように少し唇を開き、勢いよく少量の空気をフツと強く押し出す。
- ⑥ これを、とぎれとぎれに数回くり返し、全部の息を完全に吐き出す。これで1ラウンドが終わる。
- ⑦ 自然の呼吸をしながら、しばらく休んで再び行う。これを約5ラウンド行う。

<アドバイス>

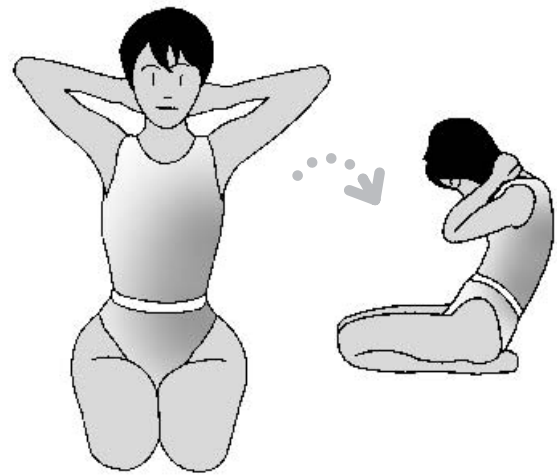
- ① “にぎりこぶし”で胸を軽打する時間は初めのうちは短くし、慣れるにしたがって長くする。長すぎると肺や心臓に負担がかかる。初めは約5秒間くらいにする。
- ② 仕事や勉強、車の運転の途中で眠くなった時に行うと一気に目覚める。
- ③ 胸全体のあちこちをくまなく刺激する。

<効果>

- ① 胸からの大量の神経信号が脳幹網様体に伝わり、大脳の活動水準が急速に高まる。
- ② 肺胞に負荷が加わり、プロスタグランジン₁₂がつくられる。その結果、末梢の血管が広がり、血小板の凝集能が抑制されて、血液がサラサラと流れやすくなり、動脈硬化を防ぎ、血圧を上昇させるホルモンの分泌を抑制する。
- ③ 呼吸器官が強化され、全身の血行がよくなる。
- ④ 沈んだ気分をふるい落とし、気分を明るくする。

●ストレスやスランプを吹き飛ばす 「完全呼吸法」

精神公害に満ちた現代社会の中で、心理的な病原菌に犯されないためには、呼吸を調えることが一番です。この呼吸法は腹式呼吸、胸式呼吸、肩式呼吸を同時に行い、呼吸に関わる総ての組織や器官を強化し、心身に生気を吹き込みます。



<方法>

- ① 好みの坐法で坐り、背筋を伸ばす。
- ② 首の後ろで両手の指を組み、両ヒジを左右に大きく開く。
- ③ 心をヘソに置き、腹をゆっくりとへこませ息を出してゆく。(腹中心の吐息)
- ④ 続いて、両ヒジを閉じながら胸かくを狭めて肺底の空気を出してゆく。(胸中心の吐息)
- ⑤ さらに、肩をすぼめ、両ヒジをアゴの下でくっつけて息を出しきる。(肩中心の吐息)。約3秒間息止。
- ⑥ 両ヒジは閉じたまま、へこませていた腹部をゆっくりとふくらませると、自然に空気が肺底に流れこむ。(腹中心の吸息)
- ⑦ 両ヒジをゆっくりと左右に開いて胸かくを広げ、肺の中部に息を満たす。(胸中心の吸息)。
- ⑧ さらに、両ヒジと肋骨、鎖骨を上方に引き上げ、肺の上部に息を満たす。(肩中心の吸息)。
- ⑨ アゴを少し下げ、約3秒間保息し、③の吐息に移る。
- ⑩ こままでを1回とし、10回を1ラウンドとして1日に3～5ラウンド行う。

<アドバイス>

- ① 吸息と吐息の時間配分は原則として1対2にする。
- ② 慣れるにしたがって、吸息と吐息に要する時間を徐々に長くしていく。
- ③ 立っていても寝てやってもよい。

<効果>

- ① 血質血循がよくなり新陳代謝を促進する。
- ② 心身を弛緩させてストレスを解消し、心を落ち着かせる。不眠症にもよい。
- ③ 心が新鮮になり、活気が出てくる。頭の働きもよくなり、記憶力も増大する。
- ④ 自律神経系を調べ、内臓を丈夫にし、血圧を正常化させる。

Q1. 要介護認定の有効期間について

Q2. 老人福祉施設の種類・入所の要件、費用について

Q1

平成16年度から要介護認定の有効期間が拡大されたと聞きましたが、いつから、どういった人を対象に拡大することになったのでしょうか。

A

要介護認定の定着に伴い、要介護認定事務が一部見直され、介護保険法施行規則が改正

されました。その中のひとつが認定有効期間の拡大です。

更新認定の有効期間は、これまで「原則6か月」で、認定審査会の意見に基づいて特に必要と認められる場合には3〜12か月の範囲で定めることができましたが、今回の一部改正で更新認定の有効期間は、「原則12か月」で、認定審査会の意見に基づいて特に必要と認められる場合には3〜24か月の範囲で定めることが可能になりました。また、

要支援認定の更新についても原則12か月となりますが、上限は従来どおり12か月です。

なお、認定審査会が有効期間を原則より長くする場合の要件としては、①身体上または精神上の障害の程度が安定していると考えられる場合、②同一の施設に長期間入所しており、かつ長期間にわたり要介護状態区分に変化がない場合など審査判定時の状況が長期間にわたって変化しないと考えられる場合（重度の要介護状態にある場合を基本とするが、個々の事例ごとに原則より長期間要介護状態が継続すると見込まれる場合）、③その他、認定審査会が特に必要と認める場合、となっております。

なお、今回の有効期間の拡大は更新認定に対して適用されるものですので、新規認定・区分変更認定の有効期間は従来どおり「6か月」です。

今回の見直しにより、更新申請の方は、申請の手続きが原則12か月に1回となりましたが、有効期間中に状態が変化された方については、これまでと同様に区分変更申請ができます。

今回の一部改正は、平成16年4月1日から施行されており、4月1日以降に受理した更新認定申請から適用されています。

Q2

独り暮らしの77歳の女性です。現在は元気ですが将来は老人ホームへの入所も考えています。県内にはどのような老人ホームがありますか、また、それぞれの施設への入所要件や必要経費などについて教えてください。

A

県内にある施設及び概要は、次のとおりです。

一 養護老人ホーム 11施設

○入所の要件など

65歳以上の方で、心身機能のおとろえなどのために日常生活に支障がある、あるいは住宅に困っている方で、生活保護を受けているか、市町村民税の所得割が非課税の世帯に属する方が入所できます。

○申し込み先

市、町の老人福祉担当の窓口へ申し込むことになっています。

申し込み手続きなどで困られる場合は、民生委員や老人介護支援センターに相談してください。

○利用経費

入所者本人と扶養義務者のそれぞれの負担能力に応じて利用料を納めることとなります。

○施設

讃岐老人ホーム（高松）、丸亀市

立老人ホーム亀寿園、坂出市立老人ホーム長生園、善通寺市立善通寺老人ホーム、ささんか荘、香東園盲老人ホーム（さぬき市）、小豆島老人ホーム（土庄町）、ひぐらし荘（香川町）、綾歌郡老人ホーム（綾歌町）、琴平老人の家（琴平町）、七宝荘（豊中町）

二 特別養護老人ホーム 68施設

○入所の要件など

65歳以上の方で、要介護認定の結果要介護に該当する状態の方が入所できます。

○申し込み先

居宅介護支援業者に相談してください。また、施設に直接申し込むこともできます。

○利用経費

原則としてサービスにかかった費用の1割と食費が負担となります。ただし、この1割の負担につ

香川県長寿社会対策課

基盤整備グループ・保険者指導グループ

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。

いては、1か月当たりの上限を設けています。

○施設

さぬき、シオンの丘ホーム、弘恩苑、岡本荘、すみれ荘、竜雲軒虹苑、西春日、さくら荘、はなぞの園、香色苑、エデンの丘、おりい、か荘、近里苑、高松さんさん荘、一宮の里、大寿苑（高松市）、珠光園、青の山荘、たるみ荘、シャローム、今津荘（丸亀市）、聖マルチンの園、松ヶ浦荘、愛生苑、きやま（坂出市）、仙遊荘、白百合荘、明日香（善通寺市）、豊恩荘、楽陽荘、長寿苑（観音寺市）、引田荘、湊荘、絹島荘（東かがわ市）、志度玉浦園、香東園、ささんか荘、さわやかホーム、ゆたか荘（さぬき市）、マリアの園、豊島ナオミ荘、小豆島老人ホーム、リベラルサンシャイン（小豆郡）、白山山荘、守里苑、あじの里（木田郡）、さんさん荘、ひぐらし荘、扇寿、レファシード直島（香川県）、松林荘、榮々苑、紅山荘、寿榮荘、たちばな荘（綾歌郡）、やすらぎ荘、満濃荘、クレールみどり、桃陵苑、仲南荘（仲多度郡）、とがみ園、ふたな荘、みの、とよなか荘、たくま荘、にお荘、とよはま荘、謎之丞の丘（三豊郡）

- 三 軽費老人ホームA型 1施設
- 軽費老人ホームB型 2施設
- 軽費老人ホームケアハウス

36施設

○入所の要件など

60歳以上の方（夫婦で入所する場合）はどちらかが60歳以上）で、家庭の事情等により居宅において生活することが困難なお年寄りが、低額な料金で利用できるようになってきます。

なお、A型施設は、給食サービスがありますが、B型施設は原則として自炊することになっています。また、ケアハウスは、極力個人の自立性を尊重した在宅処遇を目的とする施設になっています。

○申し込み先

施設へ直接申し込みすることになっています。

○利用経費

食費等の生活費は、全額自己負担になっています。

なお、事務費については原則として入所者の負担能力に応じて納めるようになってきます。

○施設

- ・ A型施設
- シーサイドサンシャイン（池田町）
- ・ B型施設
- 華山（香東園に併設）、じきしん荘（紅山荘に併設）
- ・ ケアハウス
- 花みずき、サンリッチ屋島、ケアハウス弘恩、ケアハウス大寿、ケアハウスさぬき、ケアハウスはなぞの、ケアハウス屋島、ケアハウスおかもと、ケアハウス櫛の実、

ケアハウス竜雲、ケアハウス吉祥（高松市）、いいのエリシウム（珠光園に併設）、マイルドハート丸亀、ケアハウスベテル、ケアハウス垂水、ケアハウス天寶苑（丸亀市）、マイルドハート坂出、ハイツ城山、ケアハウス俊幸、ケアハウスローズガーデン、ケアハウス登竜荘（坂出市）、まどか、ケアハウスかがや木（善通寺市）、鶴亀ハウス（観音寺市）、行基ハイツ（さぬき市）、サンパール白鳥、ケアハウスひまわり（東かがわ市）、ケアハウスオリーブ（小豆郡）、健祥会リブレ（香川県）、ケアハウスラフォーレ国分寺、マイルドハート21、ケアハウス綾歌（綾歌郡）、ケアハウスかりんの郷、ケアハウスクレールみどり（仲多度郡）、ケアハウスのみの、ケアハウスたくま（三豊郡）

四 有料老人ホーム 15施設

○入所の要件など

施設によって異なっていますが、施設へお問い合わせください。

○申し込み先

施設へ直接申し込みすることになっています。

○利用経費

施設によって異なっていますので、施設へお問い合わせください。

○施設

・ 介護付有料老人ホーム

- ナースングホームあすか高松多肥
- 介護付有料老人ホームあすざ、リハビリホームあすか高松木太、ナースングホームせせらぎ（高松市）、ナースングホームあすか東かがわ（東かがわ市）、介護付有料老人ホームメイプルの杜（香川県）、ナースングホームあいむ、アミーユ香川宇多津（綾歌郡）
- ・ 住宅型有料老人ホーム
- やすらぎホームさぬきのくに（坂出市）、リハビリホームあすか（東かがわ市）、有料老人ホームwith hみやげ、悠悠せんねん村（香川県）

- ・ 健康型有料老人ホーム
- 林泉館（高松市）、観音寺簡易保険加入者ホーム（観音寺市）、ナースングセンターユートピア・オグニ（仲多度郡）



平成十五年度 かがわ長寿大学卒業式

■百五十七名が卒業

平成十五年度かがわ長寿大学卒業証書授与式が三月十日、県庁ホールで行われ、学長の真鍋武紀知事から、卒業生百五十七名の代表六名に対して、卒業証書がそれぞれ授与されました。



卒業証書の授与を受ける卒業生の皆さん



真鍋知事（学長）の挨拶

続く挨拶で学長は、「二年間、各種の講座を受講され、所定の課程を修められた皆様方の意欲と向上心に深く敬意を表します。この大学で身に

付けた知識やお互いの交流を貴重な財産として、それぞれの地域で存分に力を発揮してください。」と、卒業生へのはなむけの言葉を贈られました。

次に、来賓の高岡哲夫県議会議員（議長代理）からの御祝辞のあと、卒業生を代表して尾崎卓雄さん（八十五歳）が、「かがわ長寿大学を通じて、生きがいと健康づくりについての知識と教養を身に付けたことに加えて、県内各市町の受講生と交流の輪を広め、仲間づくりができた。豊かで活力ある「喜びあえる長寿社会かがわ」の実現に貢献し



お礼の言葉を述べる卒業生の代表



陶山健康長寿財団専務理事より卒業証書の授与を受ける卒業生の皆さん（宇多津校）

たい。」とお礼の言葉を述べられ、式が終了しました。式に続いて記念講演が行われ、香川大学工学部教授長谷川修一氏が、「『稲むらの火』から防災を学ぶ」のテーマで講演されました。

■百七十三名が卒業
（地域セミナー）

「健康生きがい中核施設」の五会場で開催した地域セミナーの卒業式も行われました。三月十二日に長尾校、十五日には詫間校、翌十六日に内海校、翌十七日には三木校、翌十八日に宇多津校という日程で、それぞれの最後の授業に引き続いて行われ、受講生一人一人に卒業証書が授与され、各校とも記念写真を撮影して、卒業式が終わりました。卒業生は五校で、百七十三名となりました。



記念講演中の長谷川修一香川大学工学部教授



卒業記念写真 (内海校)



(長尾校)

■卒業生感想文

長寿大学で学んだこと



豊中町
金丸 寛郎

難関を突破して入学した長寿大学で二年間楽しく勉強させて頂き、まずは関係者の方々にお礼を申し上げたい。

昭和二十九年に地元長寿大学を卒業した私は、五十年ぶりに長寿大学で昔の友人、職場の仲間、各職場、団体で仕事をされた人々と人間としてのお付合が出来、いろいろ教えられる事が多く、充実した大学生活を過ごすことが出来、幸せであった。

私は二班に属したが、講義の後、グループで話し合い、顔見知りになり、気軽に相談できるようになったことが何より良かった。

講義については医大の先生の健康に関するお話は身近な問題だけに非常に参考になった。先生方の知識を自分の智恵として活用させて頂いて健康で元氣な毎日を送りたい。

長寿大学の益々のご発展をお祈りし、何か一つでもボランティアで活躍したいと考える。

平成十六年度 かがわ長寿大学開講式

■百七十八名が入学

平成十六年度かがわ長寿大学開講式が四月二十七日、学長の真鍋武紀知事をはじめ、副学長の野田 斉かがわ健康福祉機構理事長らの出席のもと、香川県社会福祉総合センター内コミュニティホールで行われました。

今年度の最高齢者は八十三歳で、平均年齢六十七歳の新生が入学されました。

真鍋学長からは、「今なお、向学心に燃える皆さん方をお迎えてきますことは、大きな喜びです。みなさんの学習意欲や前向きな生き方には、頭の下がる思いがいたします。『老いて学べば死して朽ちず』という江戸時代の儒学者の言葉は、まさしく名言であります。どうかこの二年間が実り多い充実したものとなりますようお祈り申し上げます。」と、新生を激励する挨拶がありました。



開講式での真鍋知事(学長)の挨拶



開講式での新生の皆さん

この後、かがわ長寿大学の概要説明や受講にあたっての注意といったオリエンテーションがあり、午後は新生の皆さんが自己紹介をして、開講式が終わりました。

振り返って一年



高松市
内海 彰子
(70)

三月、かがわ長寿大学の募集要項の報道が流れています。年を重ねるごとに失なわれる意欲を母ポートするには、健康であれば、二年間学んだ学習内容は、貴重な人生体験だったと、痛切に受け止めて居ります。

学んだ事のある者にしか解らない感動があるからです。亦、人生は茫茫と流れ去ってゆく一會だからです。

昨今、高齢化時代が進み、片隅に押しやられる中、IT情報の氾濫と、交錯による人間性の希薄が大きく社会問題視され、時代は、変遷しつ、ありますが、学んで活用する事の必要性が、老いゆく、自分自身を見詰め直すことへの心構え、グローバルに考える範囲が展がるのではないかと思います。

私は、人生の節目を十進法で消却されると信じ、それなりに努力もして参りました。老いて、僅かばかりの菜園で、四季それぞれ

れの野菜花作りで、食卓に飾り採りたてのビタミンを食生活にとり入れてます。

そうこうする内に、自然に對しての感触が、如何に大切であるのか身に沁みてまいります。

学習の中で、古文書、和歌の講義がありました。情けないことに、花を賞で、鳥を唱うと云った風雅な趣味は有りませんでしたが、紙と鉛筆があれば詠める俳句に興味を抱き、日本伝統俳句ホトトギスで研鑽し乍ら、自然と対峙するのが楽しくなってきました。近年地球温暖化の影響でしようか、季節がずれて句作りにも変化があります。

どうか、ヤング・シニアのOBの皆様方もっと、もっと身近く、感覚を研いで、足るを知らざる若き世代に、伝達してゆく手段を顕して行こうではありませんか……

俳句
晩学を謝して佳き日に卒業す
謝辞述べて酒々落々と卒業す
晩学を心の糧に卒業す



「老化現象」と言われて



さぬき市
赤松 義隆
(64)

年が明けてしばらくたったとき、右足の膝関節が痛くなり医者に行った。レントゲンなど一通りの診察を終えて先生の説明を聞く。「原因は？」と私が聞いた時、先生は開口一番「老化現象です」。私はまたかと嫌な気になる。60才を過ぎて二度目の、それも別々の病院で聞く「老化現象」だ。最初の時は、朝目覚めて床の中で背伸びをした時、突然「天井がグルグル回りだしビックリした」。

そんなことが二、三回あって脳障害も考え、病院に行った。原因は耳の中にある三半器官と言う身体の平衡感覚を司る器官が老化してバランスがうまく取れないためだと言われた。先生いわく「しばらくそのまま休んでおれば落ち着く」。問題は無いとのこと。頭を激しく振ったり急に動かしたりするとバランスを失って目まいが続く。またテレビなどを見る時、寝転んで見たり

することも一因だと言われた。若いつもりであったが、気持ちには年を取らなくても身体は確実に年老いて行くものだと思いい、それから身体をいたわって来たつもりだった矢先の「老化現象」発言。今回は膝関節の軟骨が擦り減って「骨と骨が擦るような状態で余り無理は出来ない。でもまだ最悪と言う状態では無いので大切にして下さい」とのこと。こんな出来事があったら老化と言うことを少し考えてみた。

人間、長く使って来た身体の部分(機械で言えば部品、パーツ)を新しく交換や再生することが出来ず、無理することなく大切に使うしか無いと思ってる。また反面いろいろな機能を持つ部分を甘やかすと言うことは「楽をしたい、苦勞はしたくない」と言う機能低下につながり、より悪くすると言うことも考えられる。したがって幾らかの負荷を掛けることは老化現象にブレーキをかけることになるのではと考え少し逆らってみようと思う。避けて通れない「老化現象」。正面から受け止めて臆することなく生活をして行きたい。どんとこい「老化現象」。

青春おたより倶楽部

短歌・俳句・川柳

短歌

坂出市 西山 和孝
懸命に生きる姿や勉学に
あの頃我もドラマ学校

美味しくてニユージランドの南京が
内地産たち押し出されそう

山本町 小山きよ子
薫風を腹いっばいに青空を
己が天下とゆうゆう泳ぐ

赤好みトマト人參赤蕪心も
赤し日の丸の赤

塩江町 小田いおり
学もなく財もなく吾なれど
漬けし白菜なにより美味し

いちどきに花を終えたるサフランの
細葉ゆたかに伸び揃ひたり

この春を花持たざれし老梅の
枯れにしあらず若葉茂れり

葉先まで昇りつめたる天道虫
あとは大空へ自由に飛び立て

俳句

坂出市 西山 和孝
雪柳小さく四弁の集まりて
もうこんな木々の息吹触れてみる

直島町 関 竜太郎
菜の花を噛んで一人食終える
髪刈って知らない沖の海へ出る

山本町 小山きよ子
青蛙萌黄着服春モード
ドンブラコ西瓜トマトのたらい中
草の宿虫それぞれに競鳴く

綾南町 大西 輝明
果樹園の端に残りて冬葉かな
河川敷野焼きの炎立ち上がる
春立つや山伐採の鋸の音
鶯の声背山より響きけり
鶉の巢あけぼの杉の天辺に

川柳

山本町 小山きよ子
一人居は時間は総べて我の物
世渡りが下手で貧乏が同居する
捨てゼリフのごで飲み込み歯を見せる

坂出市 西山 和孝
堀おこし埋めてはなおす歩道かな
古古米も混ぜて出廻る不作年

東かがわ市 木村あきら
酒煙草呑んで長生きするつもり
信士居士あの世も金のいる世界
光線の届かぬ処にも花は咲く
肩書きを外し張子の虎になる
節水の宣伝カーがゆく暑さ
神風も吹かずしまいの敗戦忌

大野原町 合田 敏行
夏向きのからだになつて冷奴
気まぐれな血圧計にわれ動く
衰えた視力で人のこころ読む

さぬき市 高橋 昇
黄水仙本音は見せずじまいなり
お玉杓子くすぐったくて足をだす
葱坊主背伸びするから首が凝る

高松市 磯野 アヤ
八十路会白髪くらべる声はずむ
あまがえるはっぱの上ですまし顔



●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／書 ◆審査員／光宗道子（日展会友）



最優秀賞

作品／「謝眺詩」

作者／山本治子（80歳）飯山町

【講評】80歳の年齢、女性であることを感じさせない力強く、一貫性があり、2尺6尺の縦額が堂々として風格がある。筆のタッチも緩急多様性に富み、常々書に親しんでおられるのであろう生活姿勢がしのばれる。拍手したい。



最優秀賞

作品／「松風」

作者／大久保輝子（72歳）高松市

【講評】和歌一首を細字で散らし書きした軸仕立てである。構成の妙、細線の美しさは見るものをしてさわやかな境地に引き込まれるようである。表装布のシックな仕上げもうまくマッチして周囲の空気が清められるように思われる優秀作である。

◆部門／写真 ◆審査員／川西規雄（全日本写真連盟香川県本部委員）



最優秀賞

作品／「桜の季節」

作者／藤田徳明（70歳）財田町

【講評】立派な桜の大木を画面一杯に撮らえて力強い作品に仕上がっています。画面左下に人物を控えめにあしらったのが一層内容ある作品となっており好感がもてます。ただ、色調の面でもう少し冴えのある仕上げになっていればと惜しまれます。



最優秀賞

作品／「古都の夜明け」

作者／酒井忠雄（73歳）高松市

【講評】安定した構図。静かな空気感がとてもうまく表現されていて、味わいの魅力ある作品です。



向山周慶

讃岐糖業の祖



向山周慶の生誕地後（旧大内郡湊村・現東かがわ市白鳥）。記念碑だけが残っている。

早魃などの相次ぐ自然災害で、高松藩五代藩主・松平頼恭の頃財政は逼迫していた。再建策として新しい産業を興そうと考えられた。試みられたのが「甘蔗」から「砂糖」を作ることだった。平賀源内、池田玄丈、向山周慶らは主命を受け、その産業化に凡そ40年間努力とエネルギーを注ぎ込んだ。藩主も六、七、八代と移っていた。風土を逆手に取った産業であった。讃岐の砂糖は雪のように白く舶来品にも勝るといわれるようになった。

自然環境を逆手に

讃岐の歴史は早魃の歴史だといわれる。雨の少ない土地柄である。藩祖・松平頼重が讃岐入封以来、繰り返し返される日照り続きにより農作物への被害が相次いでいた。藩の台所事情は苦しさを増す一方、商人からの借財も一時、五十万両にも嵩んだ。消極的な節約では追いつかず抜本的な財政再建策が強く求められた。名君と謳われた五代頼恭は、この状態を憂慮し再建策への衆知を集め研究を続けた。その結果、あまり水利の便を必要とせず早魃にも強く、しかも温暖の地を好む「甘蔗」の栽培に目をつけ「砂糖」の生産で財政の再生を図ろうと思いついた。さとうきびから砂糖をとることはアレキサンダー大王（BC三二五）がインド遠征のとき、これを知り持ち帰ったといわれるほど歴史は古い。わが国では孝謙天皇（七五四）の時、唐僧・鑑真の黒砂糖献上、室町末期にポルトガルから渡来したとも言われる。時が移り、八代將軍・徳川吉宗は享保十年（一七二五）砂糖の輸入を防ぐため、琉球から甘蔗の苗を取り寄せ吹き上げ御苑で試作、栽培、製糖法を研究させた。一説では薩摩藩や中国の船員から学んだともいわれる。吉宗の新産業政策は各藩にかなりの影響を及ぼしていった。高松藩でも砂糖に明るい池上某を江戸から招き研究させたが成果は上がらなかった。

先鞭をつけた源内

松平頼恭はその「慧眼」と固い決意で藩医・池田玄丈に「難事業」の研究を命じた。努力家で研究熱心な玄丈は早速、東浜村

（現高松市花園町）の一部に甘蔗の試作を始めた。このとき薬草園で薬坊主として玄丈の下で手伝いをしていたのが若き平賀源内であった。その後、源内は飄然と長崎へ遊学。宝暦十三年（一七六三）本草学分野から「物類品質」（植物の分類学の書）を出版。その中に「甘蔗」の項を設けて栽培から糖汁を採る図まで描いている。「琉球種享保中薩摩より伝えて今処に植えて砂糖を製す是即砂糖なり」と記す。甘蔗栽培法の中では甘蔗の種類、砂糖の起源、培養法についても詳述。「砂糖が出来ればどれほど日本のためになるか分らない。一日も早くそういう人が出てくる事を望んでいる」と、日本経済発展のため砂糖生産の必要性を力説している。さらに源内は『糖業は国の主すなわち大名のような資本力を持つ者でなければ』速やかに行われがたかるべし』と記す。砂糖の生産、流通、販売には資金が必要なことまで見通したその洞察力の鋭さに改めて驚かされる。

池田玄丈と向山周慶

池田玄丈は頼恭の宿願に応えるべく努力を続けたが念願の達成は弟子の向山周慶に譲らねばならなかった。白鳥町湊出身（現東かがわ市）の向山周慶は玄丈に医学を学び殖産興業の面にも関心が高かった。多い弟子の中から「その方儀至強情之者に相見候」と選ばれたことに感激した。研究に没頭、家を顧みざること十数年、にもかかわらず成功への兆しは少しも現れずただ苦惱の連続であった。そんな時、所用で京都へ行き勉強にきていた一医学生と親しくなる。薩摩からの留学生であった。自分は砂糖の

生産を試みているがどうもうまくいかない。「君のふるさとでは砂糖を製造し大坂へ出荷していると聞くが、その製法を教えてもらえないか」と頼んだ。「自分は砂糖製造の現場も知り製造過程も知



池田玄丈が殿様の命で甘蔗を栽培したお花畑の跡に「向良神社」がある。（高松市内）



っているがこれは藩の秘密になっている。他藩へも知らせば本人はもとより一族まで厳罰に処せられる。従って国禁を犯すことは出来ない——」と断られる。周慶はあきらめて讃岐へ帰ってきた。天明八年（一七八八）京都に大火があり、その医学生も罹災したと聞き、困っているだろうと周慶は慰問の物資を送ってやった。その優しさに感激した医学生は熟慮の末「厳罰に処せられても——」と決

地元の人たちが周慶と良介を顕彰して建てた向良神社（砂糖神社）と顕彰碑（東かがわ市）

意、周慶の恩に報いることにした。周慶の喜びは大変なものだった。いわば命と引き換えに教えてくれたのである。喜び勇んで作業にとりかかってみたが、実際にはさううまくいくはずがなかった。疑問点が順次起こつて来た。苦心を重ねたが努力や情熱だけではどうにもならず困惑する日々だった。

恩義に報いた薩摩人

その頃周慶の兄政久が近くの湊川の土手で苦しむお遍路さんを見つけ自宅へ連れ帰り弟の医師・周慶に手当てをさせると数日で回復した。男は関良助といい薩摩の人だった。静養の傍ら周慶の砂糖作りを手伝っていたがやがて故郷へ帰った。良助は周慶兄弟の優しい恩義が忘れられなかった。砂糖作りに精魂込める姿。「甘蔗のよい種苗があれば——」と呟く言葉が頭から離れなかった。医学生同様「国禁」を頭に浮かべながら周慶らの人としての優しさに応えたいと思うようになった。選り抜きの甘蔗の苗を持ち出し讃岐へ向かった。砂糖作りへの真摯な態度と優しい人柄が、国禁を犯してまで周慶を後押ししてくれた。良助の協力を得て甥の政隣と共にこれまでの経験の上に先進国の知恵を加えて精進を重ねた結果四十年余を経てようやく待望の白砂糖の生産にたどり着くことが出来た。確かに成功したのである。言葉にならない喜びが沸きあがってきた。体が熱くなった。早速八代藩主頼儀に献上。頼恭の墓前にも報告した。享和三年（一八〇三）のことだった。

砂糖生産の奨励保護策

「砂糖生産に確固たる自信を持ちその奨励の必要性を説き藩の財源とすべき」ことを強調、建白した周慶。四十数年来の体験からの言葉には説得力があった。八代・頼儀はその建議を早速採用、砂糖生産に関する一切を周慶にまかせることとした。英断である。その後、領内各地に甘蔗栽培法や製糖法の指導、生産を奨励した。甘蔗の作付面積も寛政二年に一ヘクタールだったものが天保七年（一八三六）には一三七八ヘクタール、慶応元年（一八六五）三八〇〇ヘクタールと急増した。家老・寛速水、木村黙老らは製糖業保護奨励策を推進、製造、販売面で手厚い保護策を与えた。文政、天保期には肥料代、労賃、船賃などの費用が高み砂糖生産も一時落ち込んだ。九代・頼恕は新産業の塩とともに久米栄左衛門の進言を入れ「砂糖為替」「船中為替」の制度を取り入れ強力な製糖業保護政策を実施、讃岐3白のひとつとして成長させた。最盛期には大坂市場取引シェアの八割方が讃岐の砂糖だったといわれる。勿論、藩の財政を潤したことは言うまでもない。

小川太一郎（フリーライター）



讃岐砂糖の恩人と刻まれた薩摩人・関良介の墓（東かがわ市）

玉藻よし

「香川いきいき短歌の会」 西岡 恭平

へかがわ長寿大学へ

恵まれて入学したかがわ長寿大学も、あと三ヶ月で卒業というある日、「短歌サークルをつくり、ともに学びませんか」と貼り紙があった。学生生活、二年間といえは漸く受講にも慣れ、親しい友達もでき、さあこれから何か新しくもつと勉強をと思えば、はい、ご卒業である。

へこの指止まろー

甘い蜜の香りが、われら老いどれ蝶どもを誘う。早速、初心者ばかりの仲間を語らって申し込む。と、お教え下さるご講師は朝日新聞の選者、香川短期大学、NHK文化センターのご講師エトセトラ……で、日本の歌壇を代表する先生方のお一人とお伺いしては、止まる花を間違えたたちこまる。

へ香川いきいき

短歌の会

その玉井清弘先生が、ご多忙のなか、月一回ボランティアで指導賜ることとなり、会の名前も殆ど衆議一決で「香川いきいき短歌の会」と決まって、平成十六年一月十九日、第一回を開催。七月の例会で既に七回を数えた。

へ驚愕木、桃木、一行詩

まず、初めてのご講義に、短歌は一行詩であるとのこと。



▲玉井先生と会員の皆さん

初心の老蝶どもは、エツとのけぞった。五七五七七の五句三十一音ぐらいは存じているのだが、五・七・七の上句を書けば、行を変え、行頭を一段下げて七・七の下句を書くものと思っていた。だが、一行詩だから、一行すべて下まで詰めて書く。もし書き切れない場合は、二行目の頭から続けて書くのだと…。

そして早速、初回から宿題を頂く。兎にも角にも、一首お詠みなさいとの仰せである。そして、次回から我らの短歌らしきものが、俎板にのせられることと相成った。

へ老蝶も韃靼海峡を渡るか

まさか、小豆島土庄町の世界一狭い海峡ぐらいなら渡れるかも知れぬ。どうやら老蝶ども、和歌のような歌、短歌もどき、短歌風を懸命に詠わんともがき飛ぶ。

また、先日は、玉井先生のお計らいで新しい高松市文化芸術ホールサンポートで行われた第一回の「短歌フェスティバル」にも参加させて戴いた。

へ敷島の道の愉しさ

短歌とは、人間を詠み、社会を歌い、命がけの恋から伴侶や子への愛、己を裸に剥き、森羅万象に触れ、そしてユーモアと諧謔と風刺を極め、明るく、楽しく、ことは遊びの真髄にふれている人生を創る。ときどきは素敵な花の蜜をひそかに頂きながら…。

☆それが私たちの

いきいき短歌の会!!



里山歩きに医者いらす

「香川里山歩き友の会」 山下 谷治

梅 雨真つただ中、心配していたことが的中し大雨の中の登山となった。

香川里山歩き友の会の里山歩き。6月26日に高鉢山と大高見峰に登った。参加者は友の会顧問の林魏先生（高松市体力づくり市民会議議長）および指導員6人を含め45人。年齢はこの会の参加資格にあるとおり全員おおむね60歳以上。

県社会福祉総合センターに集合しバスで現地へ向かう。バスの中では林先生からいつものように里山歩きに関する諸々のお話をうかがった。登りと下りの歩き方、やぶこぎ、休憩のとり方、雨具や衣類、新聞紙の効用、朝の味噌汁、非常食など、とても参考になるものであった。林先生からはその後登山口や山頂で、また途中の休憩時に近辺の地形、地層、歴史などについてユーモアたっぷりのお話を聞くことができた。

最 初に登ったのは綾上町の高鉢山。この山は綾上富士ともいわれる讃岐七富士のひとつ。しかし、雨のためその姿を見ることができたのは下山後の一瞬であった。椎尾八幡神社前でバスを降り登山開始。赤、黄、緑、青、白などカラフルな雨具の行進となった。私



▲大高見峰へ登山中の皆さん



▲林先生の説明を聞く会員の皆さん



▲雨上がりの高鉢山

も梅雨時のこととて雨の中の登山を予想して雨具と登山靴を奮発していた。そのお陰で雨の中もぬかるんだ山道も安心して歩くことができた。しばらくは自動車を通る舗装路であるが山間の上り坂、雨具を着ていることもありすぐ汗ばむ。キャンプ場からは丸太階段の急な登山道。雨具の中に汗が流れる。暑さに弱い私は雨具の上は脱ぎ傘を差して登った。

下山途中に風穴を訪ねた。石垣の間から吹き出ている風は9度と冷たい。ひととき不思議な涼感を味わうことができた。

弁当は雨のため外では食べられず、大高見峰の登山口へ向かうバスの中で済ませた。大高見峰の登山道は高鉢山の道より長くて急、狭いところや雨水が流れるところもある。足場の悪いところでは滑って尻餅をつく者もいた。

どちらの山も標高は約500m。そんなに高くはないが、二つの山に登って下りた運動量は相当なものである。有酸素運動であり心肺機能が高められそうだ。高松市三谷町に標高192mの日山がある。ここに6か月間毎日登って体重を10kg落としたという方が参加されていた。肥満対策は生活習慣病を予防する上で効果的といわれる。そんなことから林先生の言葉「里山歩きに医者いらす」には実感がある。

雨 の中の登山ではあったが一日山道を歩き、汗をいっぱいいかいて「医者いらす」の身体作りが少しできたような気がした里山歩きであった。



▲石積みの方こうに風穴

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。

『生涯青春』実践の二環として

観音寺室本長寿会 会長 請川 昇

どなたも、「丈夫で長生きする事が幸せだ」と言う。だがそれだけで、幸せだと言えようか。今までの物心両面の社会的恩恵に対して、今後有限の余生を通して、報恩感謝の念に燃え、お礼奉公の意味で、社会福祉に貢献する所にこそ、真の幸せがあるのではなからうか。他会の活動の垂流・同工異曲の内容を避け、右趣旨を高揚する数え歌を作った。



『室本長寿会』を讃える歌(作詞 請川 昇)

一ツトセー 人は誰しも、健康で長生きするのが、幸せだ。

ソイツァ豪気ダネ。豪気ダネ(繰り返し)

二ツトセー 二人出会えば、にぎやかに話花咲き、若返る。

三ツトセー 見るたび若く、美しく不老長寿で、年忘る。

四ツトセー 夜目にもしるき、あで姿

五ツトセー 後姿は、五十代(しるき)はつきり

六ツトセー いつも元気で、朗らかに福祉に励み、世に尽くす。

七ツトセー 室本長寿の、会員は明るく仲良く、奉仕好き。

八ツトセー 何もいらぬ、幸せは孫子揃うて、夕餉とる。

九ツトセー 八十路過ぎて、腰ピンと歩く姿は、若者だ。

十ツトセー 九十九坂越え、杖つかず独り暮らせる、元気者。

どうとう来ました、百歳で

県知事祝いに、飛んで来た。

この数え歌を愛唱歌として、集会毎に男女肩を組み、青春の血を滾らせ、放歌高吟し士気を高め、連帯感を強め、『生涯青春』を体感し、シルバーパーワーの活動源として来た。

超高齢化の時代に、若者にとっても魅力あふれる会として興隆発展させ、あわせて県下老人会の活性化の一助にもなれば幸いである『夢よ、もう一度』を目指して……



元気なクラブづくり

東かがわ市白寿会 会長 向山 正數



ここは東かがわ市白鳥地区高齢者スポーツ大会会場。よっしゃ今日はやるでえ。地区内のクラブの中でもっとも大きな声と笑い声が響くクラブ。それが白寿会です。会員数は、

51人で大きくも小さくもないクラブですが、スポーツになる応援も競争も負けない元氣と団結力があります。現在は主にゲートボールやグラウンドゴルフなど高齢者

スポーツ等に積極的に取り組むことで、日常生活に張り合いがもてるようにしています。その他、地域での清掃活動や交通安全運動、花の栽培、恒例行事である餅つきや節分行事に参加し、会員自身が生きがいをもてる楽しいクラブづくりを目指しながら、和気あいあいと活動が続けていける老人クラブ活動を展開しています。クラブ会員だけでなく世代を超えた様々な人々との交流、それが白寿会の長所ではないかと思えます。



編集後記

◇盛夏の候、読者の皆様お元気ですか。暑中お見舞い申し上げます。

先日、「〇四版高齢社会白書」が新聞に掲載されていましたが、それによると六十五歳以上の高齢者人口は総人口比前年の十八・五%から十九%に上昇。百歳以上の高齢者は二万人を超え、五年で倍増。高齢化率は上昇を続け、十五年には二十六%、五十年には三十五・七%に達すると予測されています。高齢社会における高齢者の役割として、積極的に地域活動に参加して仲間づくりを進め、健康で生きがいのある生き生きとした人生を送りたいものです。

◇今回の「青春いきいきインタビュー」は、高齢者の豊かな経験・知識を生かして地域文化の伝承活動に取り組んでいる「庵治盆踊り保存会」です。最近、教育基本法の改正が議論されています。その中に「伝統文化を尊重し郷土と国を人切にする」という文言が盛り込まれるようです。伝統文化を大切にしたいものです。本号は、地域文化を守って活動している姿を紹介します。

◇第十七回全国健康福祉祭群馬大会が「ぐんま発の応援歌」をテーマに、十月十六日(土)から十九日(火)までの四日間、前橋市を中心に群馬県内二十三市町村で開催されます。県からは、選手・役員約百三十人を派遣、また美術展に十二点を出品する予定です。選手の方々の活躍状況を次号でご報告します。

◇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、平成十六年十二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

- 秘密は厳守します
- 電話でも来所でも結構です
- 匿名でもかまいません
- 相談は無料です

《一般相談》

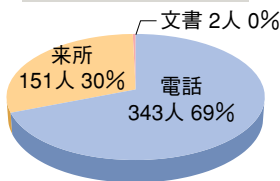
● 福祉、健康管理などの相談
相談日時 … 月曜日～金曜日 9:00～17:00
担当者 … センター相談員

《専門相談》

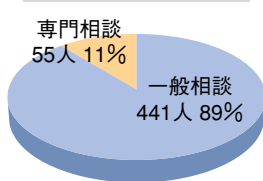
● 法律、年金、税金についての相談
相談日時 … 原則として予約制（電話）です。
※ 土・日曜日・祝祭日・年末年始は休みです。

平成15年度相談状況

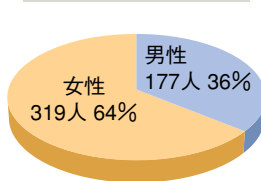
相談方法別



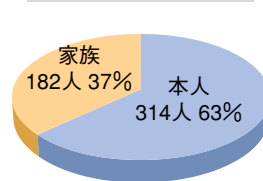
相談種別



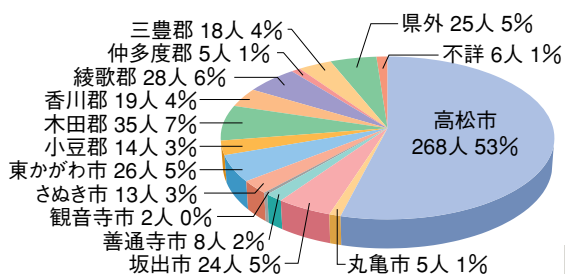
男女別



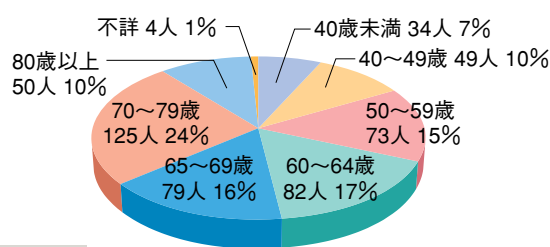
相談者との関係



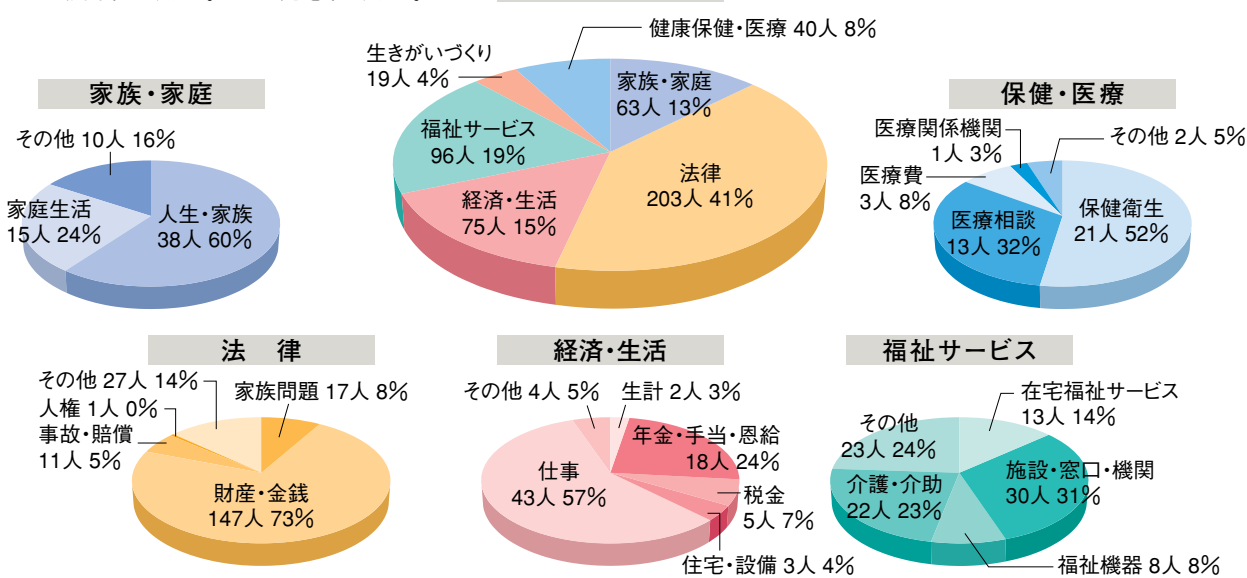
地域別総合



年齢別



相談内容別



(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

よいろこ

