

生涯青春

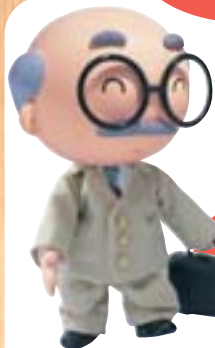
No.59

平成16年12月 かがわ

- 青春いきいきインタビュー／温かい心で 手を差し伸べる 愛のボランティア
「大川町ボランティア愛の会」の皆さん
- 仲間の話／ハワイアンダンス同好会、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17年度入学 受講生募集!

1 開講日時

- 平成17年4月から平成19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17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 かがわ健康福祉機構 行	記入不要	<input type="checkbox"/> 〇〇〇-〇〇〇〇 申込者のお名前 行	ご自宅の住所 ●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
〈往信面 あて先〉	〈返信面 裏面〉	〈返信面 あて先〉	〈往信面 裏面〉

7 募集期間

平成17年2月1日(火)~2月28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 文化 生涯学習	健康管理 運動 精神保健	介護 介護 予防 住宅	体験学習 特別講座 各種行事

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 財団法人 **かがわ健康福祉機構**
☎087-863-0222

目次

2 青春いきいきインタビュー **温かい心で 手を差し伸べる 愛のボランティア**

「大川ボランティア愛の会」の皆さん

6 はつらつ人間のすすめ **その5 免疫力を高めるヨーガ健康法**

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 **Q 入浴・排泄関連の福祉用具について**

福祉用具なんでも館 相談専門員 鶴岡 正樹

10 財団だより **平成16年度 かがわ長寿大学地域セミナー開講式**

第17回全国健康福祉祭群馬大会 ねりんピックぐんま

第14回香川県健康福祉祭 香川ねりんピック2004開催

特別介護講演会

12 青春おたより倶楽部 **私の園芸 - 趣味の切り接ぎ -** 十河 保則

紙パンツを有効に 永森 尚子 **短歌・俳句・川柳**

14 シルバー作品展 **洋画「根上り松」** 安藤 善弘 **「秋景」** 筒井 久子

日本画「孫」 山下 博 **「映」** 高畑 重夫

15 ふるさと探訪 **近代農業の先覚者 奈良 専二**

フリーライター 小川 太一郎

18 仲間の話 **ハワイアンダンス同好会** 松本 洋子

香川里山歩き友の会 山西 君子

20 老人クラブだより 普通寺市筆岡長寿会 会長 森田 林逸

小豆郡土庄町肥土山老人クラブ 会長 佐々木 富雄

長寿社会への総合情報誌

生涯青春



婦人と猫 (1949年)

先号に引き続き、猫と文子夫人をモデルに描いた作品です。この頃猪熊の家では5匹ほどの猫を飼っていたようですが、多いときには12匹ほどの猫を一度に飼っていたこともあったようです。一番身近にいる猫の姿をなんとか作品で形にしたいと考え、1940年代後半より文子夫人と猫を組み合わせた作品を描き始めました。

「猫は小さい、そして何処にもありふれた動物であるが、これを描き得れば、他の動物も同じ事である。私は人間をふくめての動物を深く知り度い。」(猪熊弦一郎、「赤い服と猫」、美術手帖、1949年11月号)

猫が女性に寄り添う愛らしい姿を捉えたこの作品では、猫のしなやかな肢体の曲線、曲げ木のできた椅子の曲線、婦人の結った髪型や着ている赤いドレスの体に沿った曲線など、様々な曲線が作品にリズムや動きを与え、画面を構成する上で重要な役割を果たしています。

<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12月

青春いきいき インタビュー

温かい心で 手を差し伸べる 愛のボランティア



ボランティアには、受ける側の喜びとともに
与える側にも大きな楽しみや喜びがある。
両者をつなぐものは、通じ合う心と心のつながり。
そこにこそ、やりがいや生きがいがあるのかもしれない。
今回の「いきいきインタビュー」は、
“お年寄りや体の不自由な人々に愛の手を差し伸べよう”と
地域に根ざしたボランティア活動が続ける
「大川町ボランティア愛の会」の皆さんをお訪ねしました。

ボランティア大賞受賞の 多彩なボランティア活動

大川町ボランティア愛の会が発足したのは、今から二十五年余り前の昭和五十三年四月。当時は「大川町愛の会」と称していた。

発足当初は、みんなで趣意書を持って町内を回り話を聞いてもらった。その結果、「いいことだから応援しよう」という気運が高まり、町長や教育長、町会議員など多くの賛同のもと、地域に根ざしたボランティア活動が始まった。

会のモットーは、▽お年寄りや体の不自由



さぬき市の大川地区の老人ホームで、お年寄りらとともにレクリエーションを楽しむ

由な人々に進んで愛の手を差し伸べよう▽
温かい心でボランティアの輪を広げよう。

愛の会では平成に入り名称を「大川町ボランティア愛の会」と改め、デイサービスを
受ける高齢者のお世話に始まり、さぬき
市大川町にある老人ホームでのレクリエー
ションや施設の壁面装飾、地区にある英霊
塔の供養、交通安全キャンペーン、大川第
一中学のゼミナールでのボランティア講師
役など、活動の幅を次々と広げた。二十年
ほど前からは、食生活改善推進協議会と連
携して知的障害者援助施設の入所者や通所
者を招いてレクリエーションや食事を楽し
む触れ合い会を開催。また夏休みに児童福

社施設の子ども達を集めて里親になるなど、恵まれない人たちに温かい手を差し伸べている。

昨年から新たに始めたのが、独居老人宅の訪問活動。老人ホームの数も設備も充実する中、必要になっっているのが家庭の事情などで一人暮らしを余儀なくされている高齢者の応援だという。訪問の際には、心づくしのおはぎや季節の花、牛乳パックをリサイクルして古布で仕上げた椅子などをプレゼント。普段は話し相手のいないおじいちゃんやおばあちゃんは、会員の訪問を心待ちにしているという。

こんな多彩な取り組みが評価されて昨年、県からボランティア大賞が贈られた。

しかし、二十五年余りのボランティア活動のなか、会員の高齢化も進んでいた。会員は六十代から八十代、しかも八十歳前後が多い。以前と同じような活動には無理があるということだ

大川第一中の生徒たちにボランティアとしてのレクリエーションを指導する会員

大賞受賞を機に組織を見直し、名称は愛着のある「大川町ボランティア愛の会」を引き継ぎ使用し、会員六十五人で再スタートをきった。

とはいえ、会員の意気はますます盛ん。地域をもっと元気にしようと考えている。

伊座並

貴志子さん(82歳)



互いに助け合い楽しくやるのが一番です

伊座並貴志子さんは、教員を退職後、長く会長を務めたが、二年前にその職を退き顧問として会員のよき相談役となっている。昭和五十三年の会発足の際は、ご主人の勧めもあり入会したものの、総会でいきなり副会長の大役を仰せつかった。副会長の主な役割は、活動の計画や立案。婦人団体などの協力を得ながら、一時期は約百八十人まで膨らんだ会員を束ねて活動の幅を広げていった。もちろん、現在の会員もすべて全幅の信頼をおいている。

「会長の役は、会の活動を引っ張っていつでもらおうと若い石川治子さんにバトンタッチしました。昨年、ボランティア大賞を受賞した理由の一つには、長く続けてきたことと、若い世代へと活動を受け継いでもらっていることが評価されたのではないで

しょうか」と笑顔で語る伊座並さん。「会長というのは、会員の人間関係を抑えて、一人ひとりの才能や個性、経験やノウハウを生かし、受け継いでいくのが役割。あとは助け合いながら、楽しくやっていけばいいんです」と、若い会長の石川さんにエールを送る。

先輩方の経験やノウハウを生かしていければいいですね

伊座並さんから会長の大役をバトンタッチされた石川さんは六十歳。会員の中では一番若い。入会したのは、副会長を務めていた親戚の人に「一緒にやらないか」と誘われたのがきっかけ。その時の会で歌を歌って以来、歌唱・踊り担当になったという。

会長になってからは、組織の改革に大鈍をふるった。「いろいろな意見はありましたが、高齢化が進む会員が気軽に参加できるものにしたかったです。バザーへの出品な

石川

治子さん(60歳)





会員の披露する石川会長による踊りを先頭に立って踊りを

ど、体力的に難しいものは思い切って止め、レクリエーションや施設の入所者などを招いての催し、独居老人の訪問などを中心にしたいと思っています」と、石川さんは今後の活動方向を見定めている。

会員には詩吟や踊り、歌、大正琴、書道、演劇などに長けた会員も多く、人材には事欠かない。そんな会員の特技や長年の経験を会の財産として、十分に生かせるような活動を心掛けている。

「先輩がたには物心両面にわたって支えてもらっています。これを力に、とにかく明るく前向きな姿勢で、社会的弱者といわれる人たちの元気をもっともっと引き出していきたいと思います」と、石川さんは力強く語ってくれた。

どんな人の人生にも笑顔を これが私の目指すところですよ

芸達者な会員の中でも、司会や演劇など八面六臂の活躍ぶりをみせているのが、さぬき市レクリエーション協会の会長も務める寒川悦子さんだ。かつて、会と老人ホームのつなぎ役も果たし、現在の老人ホームでのボランティア活動の基盤を築いた。

取材当日は、町内の老人ホームで約一時間のレクリエーションを一緒に楽しんだ日。この場でも、寒川さんは入所者一人ひとりにマイクを向け、手を握り、参加者を巻き

寒川悦子さん（64歳）



込みながら司会に歌、踊りと奮闘した。額に汗しながら入所者を元気づけ励ます姿がひととき印象に残った。

「司会をする時は、ものを言えない人にも一人ひとりにマイクを向けます。とにかく『あー』の一声でも出してもらって、参加意識を持ってもらいたい。ボランティアには、心と心のつながりが必要です。会員みんながボランティアに取り組めば、十倍、百倍の力となってお年寄りを元気づけられるのではないでしょうか」。



寒川さんの手で花嫁衣裳をまとい薄化粧をして表情の明るくなった老人ホームの入所者

「女性は若いうちは子育て、年をとると連れ合いを亡くして一人になるケースが多いんです。狭くならがちな世界を広げるためには、趣味でも何でもいいから、自分の中に生きがいとなるものを見つけての一番。それが元気の素やボケ防止の秘訣ですね」。寒川さんの場合は、ボランティアがその原動力になっている。

「また来てね」のひと言が 活動を続ける励みになります

若い石川会長の脇を固める副会長の一人が片山レイ子さんだ。伊座並さん同様、片山さんも愛の会が発

足した当時からの生え抜きのメンバーの一人。「副会長とは名ばかりで…」と謙遜するが、片山さんには牛乳パックを椅子にリサイクルし、色とりどりの布カバーで覆って仕上げる特技がある。出来上がった椅子は、幼稚園や老人ホーム、町の集会場、独居老人などにプレゼントし、大変喜ばれているという。

「愛の会の活動で使うというのと、商工会の会長さんをはじめみんな喜んで要らなくなった布などを寄付してくれるんです。その材料を使って、会員みんながわいわい言いながら椅子づくりに励むのも結構楽しいものですよ。会員の中には裁縫の得意な人もいますし、教えてもらいながら布を裁断して椅子カバーをつくる。肩のこる仕事ですが、やりがいがあるし喜びもあります」。そう語る片



地域の人々の好意で集まった布が牛乳パックをリサイクルした椅子のカバーに早代わり

青春いきいき インタビュー



片山
レイ子さん（76歳）

山さんの言葉には、人のために役立つことにやりがいや生きがい、喜びをみいだしていることがうかがえる。

「何より、施設を訪問して帰るときに『また来てね』と言葉をかけられると、これは止められないなと気が引き締まります」と片山さん。

人に喜んでもらうのが
私たちの喜びでもあります

会長の補佐を務めるもう一人の副会長、それが松岡登代子さんだ。松岡さんは書道師範の資格を持つ書道の達人で、その腕前のほどは全日展書法会入賞という輝かしい実績からもうかがい知れる。

会では、老人ホームなどを訪問し、その月に誕生日を迎える人の名前を張り出して会員ともどもみんなで祝う。この時、誕生者の名前を見事な達筆でしたためるのが、

松岡さんにしかできない大切な役割になっている。

「ボランティアは、代償を求めることなく自分にできる範囲のことを手弁当でやるのが基本だと思います。会では、他の団体と協力して交通キャンペーンや空き缶拾いなどの美化活動にも参加していますが、私は公民館活動や書道教室の仕事を持っているため思うように参加できないんですね。できるだけ時間を作って参加しよう、協力しようという思いはあるんですが…」という松岡さんの表情には、仕事とボランティアのはざまに立つもどかしさを感じられた。

それでも「会の活動としてやっている誕生者の名前書きには、ボランティアを受ける側に喜んでもらう一面と、もうひとつボランティアをする側にも自分が何かの役に立てるといふ喜びがあるんです。これがあればこそ、やりがいにも生きがいにもなるんでしょうね」と松岡さんは素敵な笑顔を見せてくれた。

ボランティアにしろほかの団体にしろ、いったん形ができてしまおうと新しい人は入っていきにくい一面がある。今後は、幼稚園や保育園などでの紙芝居など若い人にも魅力ある活動に取り組み、若手の仲間を増やしていくことを目指すという。これからの愛の会の活動展開に大いに期待したい。



松岡
登代子さん（71歳）

見事な達筆で書かれた
松岡さんの手による
誕生者の名前



免疫力を高める

ヨーガ健康法

心の平安は免疫力アップで

ヨーガには「一人でも多くの人を救い、一人でも多くの人を幸せにする。まわりの人の幸せを願う社会のため、まわりの人のために、自分が役立つことができるように生活しなさい」との教えがあります。ヨーガのねらいは「心の平安」にあります。ヨーガを行うと、心の中で、静けさや穏やかさ、温かさや優しさがどんどん成長していくのです。

「健康とは、内面が平和であることを指し、癒しとは、恐れを感じを離れることである」と言われるので、ヨーガは健康法としてもぴったりです。

では、心の静けさや優しさが、なぜ健康をもたらせるのでしょうか？

いま、世界的免疫学者として注目されている新潟大学大学院教授

の安保先生は、「免疫力を高めることで、ほとんどの病気は、予防できるし、治すこともできる」と免疫力の大切さを訴えています。免疫とは、病から身を守るために体に備わっている自己免疫システムです。安保先生によれば、心の静けさや優しさが、この免疫力を著しく向上させるといいます。

自律神経が白血球を支配

白血球は人体の防衛軍であり、陸・海・空に相当する顆粒球・リンパ球・単球の三軍で構成されます。この白血球が免疫の担い手です。通常は、顆粒球60%・リンパ球35%・単球5%の割合です。このバランスがとれている

とき、最も健康度が高く、偏ると病気になるやすいそうです。

安保先生は「白血球が自律神経の支配を受ける」ことを発見しました。心身を活動状態にかりたてる交感神経が興奮すると、顆粒球が増加し、休息に誘う副交感神経が優位になると、リンパ球が増えるということです。現代人の病気の八割以上は、交感神経の興奮過剰で顆粒球が増え過ぎて、その死骸からまき散らされる活性酸素が原因だということです。

顆粒球人間とリンパ球人間

日本では、がん患者が約三百万人で、毎年約三十万人が亡くなっており、死因のナンバーワンです。がん患者の共通点は「顆粒球人間」だそうです。心のもち方

倉本 英雄

●くらはもと 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。香川ヨ一
方道友会会長。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。

やライフスタイルを変え「リンパ球人間」にすると、がんは自然退縮するということです。

働きすぎや過度の不規則な生活態度、心の悩みなど、心身のストレスが、交感神経を興奮させて、顆粒球を増やし、リンパ球を減らすので、がんになりやすくなるのです。

安保先生は「だれの体にも毎日約百万個のがん細胞ができていく。しかし、リンパ球が正常であれば、恐れることはない」と、次のような実験を紹介しています。

リンパ球を増やすヨーガ

ネズミに悪性のがんを発生させるために、がん細胞を注射しました。一万个や十万个入れても、すべてネズミのリンパ球に殺されて、

発がんせず、百万個も注射しなければなりません。ところが、ネズミに放射線を当て、リンパ球を減らしておくと、たったの千個注射するだけで発がんするのです。それくらいがん細胞は、リンパ球に殺されやすいのです。したがって、リンパ球の数を上げるような生活をしていけば、がんにはならないそうです。リンパ球を増やすには、副交感神経の働きを高めることです。

ヨーガの三本柱である「体位法」「呼吸法」「瞑想法」は、体の和らぎ、神経の寛ろぎ、心の安らぎを目指したもので、すべて交感神経の興奮を抑制し、副交感神経を優位に導くので、リンパ球の数は増え、活性度も高まります。

日常生活では、「急げ、急げ」の兎より「ゆっくり、のんびり」の亀のような「スローライフ」を楽しむでしょう。そして「励まされたい」より「励ましてあげる」「慰められたい」より「慰めてあげる」「ほめられたい」より「ほめてあげる」「愛されたい」より「愛してあげる」のように、「自利」から「利他」にチャンネルを切り換え、和顔愛語を心がけたいものです。免疫力アップ間違いなし。では、副交感神経を優位にし、リンパ球の働きを高めるのに、最も効果のある「完全弛緩の体位」を紹介します。

● 完全弛緩の体位

<方法> あおむけの姿勢をとり、両脚は30度くらいに開く。両腕も脇から30度くらい開いて伸ばし、手のヒラは上向きにする。目は軽く閉じて、つぎのいずれかの方法を用いて全身の力を完全にぬいてゆきます。

シヤバ・アーサナ＝屍の体位



① つぎのような情景を思いうかべ、心その中に溶かしてゆきます。

広々とした緑の高原の草むらの上に、ゆったりとした気分で横たわっている。空はどこまでも青く、白い雲がゆっくりと流れている。空気は澄みきっていて小鳥のさえずりが聞こえる。涼風がほおをなでてゆく。とてもいい気分である。

② 色とりどりの美しい花が咲き乱れ、その中をゆっくりと蝶がたわむれながら飛んでいる。のどかな暖かい春の日に野原に出て、つくしを探り、花を摘み、今ゆったりとくつろいでいる。小川のせせらぎ、小鳥のさえずり……。とても平和な空気が全身を包んでいる。快い疲労のために、けだるく重い感じが全身を支配している。雲の間から太陽が顔を出し暖かい光が左手だけを照らしている。左手だけがとても暖かい感じである。その暖かいぬくもりが右手にも移り、さらに左脚、右脚へと及んできて、やがては、全身がとても暖かくなる。 (重く感じるのは、筋肉がゆるんだときであり、暖かく感じるのは、血管が広がり血行がよくなったからである。そのため、逆に重くて暖かい感じをつかめるようにすれば、筋肉をゆるませ、血行を促進させることができ、心身を思いのままにくつろがせることが可能である。1週間くらいの練習で重い感じ、暖かい感じはつかめるようになるはずです。)

③ 深い海の底にひきずりこまれるような虚脱感と無力感を覚えるようにしながら、つぎの順序にしたがって16の部分の筋肉の緊張を解きほぐしてゆく。足の指先の力がぬけてしまった。そして、カカトの力もぬけ、膝、腿 (同時に腕) 肛門、性器、へそ、胃、心臓、首、唇、鼻先、眼、眉間、額の力もゆるみ、脳の力もなくなってしまう。全身の全細胞が完全に休息し、くつろぎ、やすらいでいる。(これらの方法がヒントとなってドイツのシュルツ博士は自律訓練法を生み出した。)

入浴・排泄関連の 福祉用具について



足腰が弱ってきました。人の手を借りずに自分で身の回りのことはできるのですが、浴室やトイレなど立ち上がる時に不安定になる時があります。何かいい方法はありませんか？



加齢と共に手先や指先などの感覚が鈍くなり、素早い動きができにくくなります。少しの段差でもつまずいてころんでしまうこともあります。移動や立ち座りの必要なトイレ、水にぬれた洗い場ではすべりやすくなっています。又、浴室は片足立ちになる浴槽への出入りなど身体のバランスをくずしやすい場所です。

では今回は入浴・排泄関連の福祉用具をご紹介します。

便利なお風呂用品

バスボード

浴槽に差し渡しして固定し、腰をかけて体を回しながら出入りすることができます。

シャワーキャリー

入浴できる身支度をして乗ったままお部屋から浴室に移動できるキャスター付き入浴車です。幅も狭くて、小回りがきくものが多いので、濡れても大丈夫なので座ったままシャワーができます。洗い場で動かしやすく、ひじかけが外れるかなど使う人の状態によって選んでください。

シャワーチェア

体を洗ったり、浴槽の出入りに浴槽の高さにそろえ入浴台として兼用にもできる椅子。ひじかけ、背もたれがあるタイプや高さ調節ができるタイプなら低いお風呂の腰掛けより立ち上がりやすい、介護の人もからだを洗ってあげるのも楽になります。

浴槽用てすり

浴槽への出入りや浴槽内での姿勢維持を保てます。浴槽のふちに挟み簡単に取り外しができる手すりです。

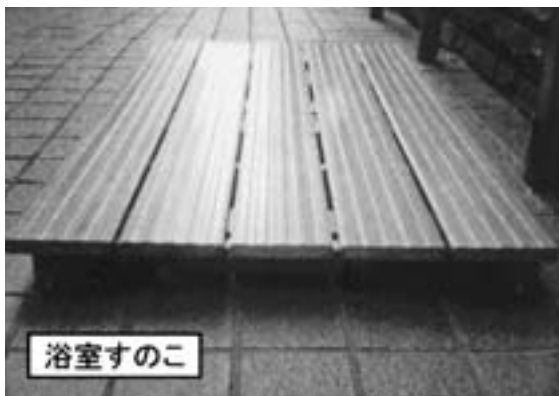


浴室用てすり

家の中で転倒が一番起こりやすい浴室では、安全に入浴できるように「てすり」をつけるとういでしょう。浴室への出入り用・移動用・浴槽出入り用・浴槽内立ち座り用・洗い場での立ち座り用など使う方の身体状況に合わせて取り付けるとよいでしょう。

浴室すのこ

歩行の安全を図るため脱衣室と浴室の段差解消、シャワーキャリーなどの移動ができるように浴室の床に置いて、床の高さを調整するために使用します。洗い場の広さや、段差の高さに合わせてできるオーダータイプやユニットを組み合わせた様々な広さに対応できるタイプなどがあります。



浴槽台・入浴踏み台

浴槽台は浴槽の中でしゃがみ込みや立ち上がりを容易にし、深すぎる浴槽での姿勢の安定を保つために使う腰掛です。

入浴用踏み台は浴槽の縁が高すぎて越えにくい場合など洗い場に置く踏み台です。

鶴岡 正樹

福祉用具なんでも館 相談専門員

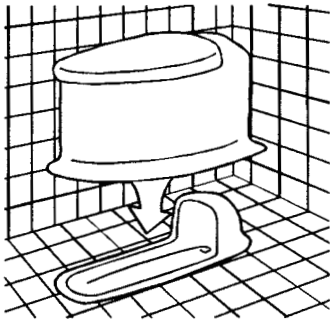
心配ごとと悩みごとについては、シルバー110番へお気軽にご相談ください。相談は無料で、秘密は厳守いたします。

便利なトイレ用品

排泄はできるかぎり自分で排便、排尿できるように考えたいものです。加齢とともにトイレは近くなり、トイレを移動する時のことを考えて、寝室からなるべく近い位置に配置するようにしましょう。立ち座りを支えるために、てすりを設置したり、楽に動作ができる腰掛式便器、無理なく開けられるドアなど工夫をしましょう。トイレまで移動が困難な方や夜間の移動が不安定な方はポータブルトイレを使用すると居室内で排泄ができます。

洋式便座

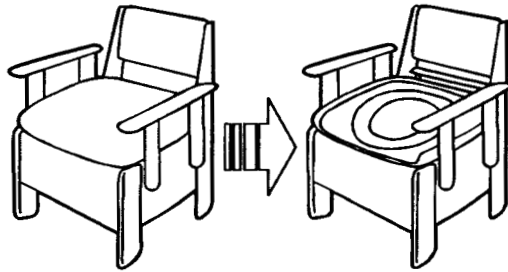
足腰が弱ると和式便器はかがみにくくなります。和式のトイレの便器の上にポンと置くだけで洋式トイレになるサニタリエースがあります。段差のないトイレ用タイプと段差のあるトイレ用タイプがあります。



洋式便座

ポータブルトイレ

安定性があり、不要な時には座面をおろせば椅子のような木製いす型ポータブルトイレ。丸洗いなどでき、汚れやニオイがつきにくく、メンテナンスのしやすいプラスチック製のスタンダード型ポータブルトイレの他、温水洗浄機能付や暖房便座、脱臭機能のものもあります。使う方に合わせて座面を調整できるものやひじかけの高さが調整できるもの、取り外せたりあがったりするのもあります。



木製いす型
ポータブルトイレ

補高便座

ひざが悪くて立ち座りがつらい場合は、座面を高くする補高便座があります。てすりを持ちながら立ち座りをするより立ち座りがしやすいのです。

昇降便座

便座が上下する電動式。足腰の衰え等で、立ち座り動作が難しくなった方の便座への着座や立ち上がり電動の力によって助けてくれます。便座の角度が0度から20度の範囲で昇降できるタイプと座ったままの安定した姿勢で垂直方向に120mm昇降し、前に60mm出るタイプ等があり、好みの位置で止めることができます。



昇降便座

今回ご紹介した入浴・排泄関連の福祉用具やその他の福祉用具等、「福祉用具なんでも館」は、福祉用具専門相談員を常時配置し、「見る・聞く・知る・試す」ことができる幅広い年代の方に向けた、新しいスタイルの展示場です。是非ご利用ください。

介護保険適用の方は1割負担で購入ができます。

入浴補助用具・腰掛け便座の購入は、介護保険の福祉用具購入の対象で、その他には腰掛け便座、特殊尿器、入浴補助用具、簡易浴槽、移動用リフトの吊り具の部分の5種目です。身体状況や生活環境に応じて選択し、償還払いによって支給されます。

※てすりは介護保険が適用される住宅改修で介護認定をされた方に、一生涯で20万円（税込）を限度として自己負担1割で適用されます。（償還払い方式にて）



平成十六年度
かがわ長寿大学
地域セミナー開講式

平成十六年度かがわ長寿大学地域セミナー開講式が、九月二日から十四日にかけて、宇多津校、三木校、長尾校、内海校の四会場で、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、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）、三木校は県立高松圏域健康生きがい中核施設（サンサン館みき）、長尾校は県立大川圏域健康生きがい中核施設（ツインパルながお）、そして内海校は県立小豆圏域健康生きがい中核施設（サン・オリーブ）にそれぞれ設置されています。



県選手団の結団壮行式

第17回全国健康福祉祭
群馬大会
ねりんピックぐんま

高齢者を中心とするスポーツ・文化・健康・福祉等の総合的なイベントである全国健康福祉祭（愛称 ね

ねりんピック）は、今年度は第17回全国福祉祭群馬大会（ねりんピックぐんま）として、「ぐんま発の応援歌」をテーマに、前橋市など群馬県内十一市七町五村を会場に、十月十六日から四日間に行われ開催されました。出発に先立ち、県選手団結団壮行式が十五日に行われ、選手・役員百二十六名が健闘を誓いました。結団壮行式では、真鍋知事が大石正昭県選手団団長に県旗を授与し、「郷土香川の代表として、ねりんパワーを存分に発揮してほしい」と激励しました。大石団長は「全国の選手の方さんとの交流を深め、意義ある大



総合開会式で入場行進する県選手団

会としたい」と決意を述べました。

大会期間中は、好天に恵まれ、約一万人の大会参加者が全国から集まり、観客も延べ約四十五万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群馬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。

県選手団もソフトバレーボールが優勝するなど大いに活躍しました。

第14回香川県健康福祉祭
香川ねりんピック
2004開催

高齢者のスポーツと文化の祭典「香川ねりんピック2004」が、「元気が一番！健康上手になろう」をテーマに今年も盛大に開催されました。

まず、十月十日に「ね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・将棋大会や地域文化伝承コーナー、緑日のコーナー、「おばあちゃん」を講師にしての「スローフード伝承厨房」、シルバー作品展（十月七日）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医師の小笠原望先生を迎えての講演会や、長寿大学受講生のハワイアンダンス、駒崎優先生によるウォーキング健康法、元タカラジエンヌ三人によるミニ宝塚ショーなどのイベントで、大いに盛り上がりました。

次に、十月三十一日と十一月三日に「ねりんんスポーツ交流大会」が開催されました。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

ねんりんふれあい文化祭



シルバー地域文化伝承コーナー

ねんりんスポーツ交流大会



ソフトバレーボール大会



ゲートボール大会



小笠原先生の講演会

特別介護講演会

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、子供さんと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。

九月九日社会福祉総合センター一階コミュニティホールで痴呆症の介護について「特別介護講演会」を開催しました。

講師に、島根県白枝町白枝内科クリニック副院長 石橋典子先生をお招きして「繕いの医療から」〜呆けても愛しき我が人生〜のテーマで講演を頂きました。痴呆に関心のある方、介護をされている方、施設関係者など合わせて二七〇名の方に、「痴呆症の方は、大切なことも忘れ、何も考えられないとのイメージで捉えているが、最近アルツハイマー病と診断された人たちが、不安や葛藤を公の場で語り始め、注目されている。その言葉は、痴呆は人生のおしまいではないこと、どんな状況になっても自分らしく生きようとしていることを伝えていく。これまでの痴呆症の介護

は介護者側にとったアプローチが主で、薬物による鎮静化、隔離、抑制などが中心でしたが、痴呆老人と真正面から向き合うことにより、痴呆老人を苦しめ、介護を困難にしている痴呆老人の精神症状や行動障害の多くは、痴呆症本来の症状ではなく、痴呆を患ったお年寄り自身の不安な気持や、家族や地域社会との軋轢による不適応症状であり、多くの老人に起こる身体不調や、故障、変化は、人間の当たり前のプロセスである。したがって、これまでの人生に敬意を払い個人の歴史を大切にしながら、痴呆を病む人が感じる不自由さにピントを合わせたケアを展開して欲しい」と、高い演台からではなく参加者のフロアに降りて熱心に語りかけてくださいました。

参加者からも、「呆けたらおしまいという言葉はよく聞きました但し今日の講演で共に生きる人間として、当たり前の生活を送ることの大切さを感じました」との声が多くありました。



フロアで熱心に語りかける石橋講師

私の園芸

「趣味の切り接ぎ」



高松市 十河 保則 (63)

園芸を始めて三十八年、今は接ぎ木に興味を持ち、桜、松、もみじ、椿、柑橘類の接ぎ木をしてきた。園芸書によると、もみじの接ぎ木は二月中旬から下旬となり、今年が失敗の連続、今年は一月中旬に接いでみると成功した。椿の接ぎ木は三月上旬から四月上旬となり、三月下旬から四月上旬に接いでいるが、この時期に接ぎ木をしたが失敗、二月下旬に接いでみると一割程度しか活着しませんでした。時期が重要で園芸書は参考程度にしかありません。柑橘類の台木はカラタチが良いそうだ。私は趣味で行うのでカラタチでなくてもマーケットで買った柑橘類の種子をよく洗い、乾燥しすぎない程度に陰干してからポットに蒔く。実生苗は十年たっても花を見ないこともあるらしいが接

ぎ木をすると四年位で花を付ける。実生三年生の台木苗を二月上旬に日当たりが良く暖かい場所に置き三月十日に台木を地上3cmのところまで切断し、幹を約2cmほど半分の太さに切り下げ、徳木は前年生の長さ五〜六cmの温州みかん(日南の姫)の枝を2cmほどくさび形に削り台木に差し込むが台木より少し太いため台木が裂け、徳木舌状部の形成層が密着しないが徳木と台木の形成層だけを合わせて接ぎ木テープで縛る。その後は乾燥させないようにビニール袋をかぶせ日陰で管理。舌状部の密着が悪くは台木と徳木の親和性を見ていこうと思っている。

参考文献 誠文堂新光社 接ぎ木のすべて

編者 町田英夫

紙パンツを有効に



高松市 永森 尚子 (71)

いきなり母の話で申し訳ないが、九十四歳になる母が老人保健施設に入所して間もなく転び、脳挫傷を起こして意識をなくした。二か月が経つのに元に戻らない。四十年間の教員生活の後、九十二歳まで公民館で古典講座を開くなど生涯現役で、私も長寿の手本とよく話していたものだ。深夜トイレに行き、そこで転んだらしい。今の紙パンツやおしめはよくできていて、ぬれなことを納得してもらい家では夜だけ極力それを使うようにしていた。しかし明治生れは律儀だから施設では他人のお世話になるのがつらかったのだろう。雑誌文芸春秋に俳優津川雅彦氏が叔母上様に当る女優沢村貞子女史について次のようなことを書いておられた。

『叔母は下の世話を人にさせない。ことに最後までこだわった。どんなにつらくても自分でお手洗いにいく。もう口がきけないような状態になっても必死に起き上がって用を足しに行く姿は鬼気迫るといふか。死に際の人間のやることじゃない。』



短歌・俳句・川柳

短歌

満濃町 小路 清
 通院路金倉川が台風に
 水鳥白が泥まみれ見ゆ
 我が宿に洪柿紅葉入口に
 入院留守に見頃に育ち
 坂出市 西山 和孝
 爆心地ドームを望む礼拝置
 二度と無き事祈り合掌
 知り得ない博物館の裏舞台
 体験学習孫と一緒に
 塩江町 小田いおり
 さまざまな人と出会いて忘れ得ぬ
 言葉は心に花と咲きをり
 分譲地いまだ建たざる空地なり
 月ほろほろとすすき穂に垂る
 山本町 小山きよ子
 年始め兄弟姉妹集ひ来て
 親を囲んでうたげ楽しも
 霜朝の野菜畑は可愛想
 しばれ泣くかに痛いたしきよ

俳句

さぬき市 高橋 昇
 贅沢な愚痴聞かされる水中花
 不器用に生きる晩年秋扇
 綾南町 大西 輝明
 石垣にだらりと垂るる萩盛り
 流灯や星の瞬く空無限
 千枚田ずらり案山子の出揃ひし
 飯山町 鶴岡 郁子
 若人の力漲る運動会
 讃岐富士大雪晴となりにけり
 満濃町 小路 清
 秋桜休耕田に花競い
 老学に本再読し日溜まりで
 山本町 小山きよ子
 吹き荒れて雨がぶくぶく稲泣かせ
 白茶色藪の下蔭枇杷の花
 丸亀市 太田 稔
 雲海や阿讃の峰を抱きかかえ
 秋遍路サロクンに変える道の駅
 三木町 伊藤千代江
 棚田にも想うパラソル老二人
 台風の去りし整理のおき土産

川柳

坂出市 西山 和孝
 物忘れ大歩危(呆け)小歩危(呆け)
 云えるうち
 筋肉痛何が原因忘れ頃
 背中搔「孫の手」だっつうまく云い
 元山町 佐野 哲哉
 八月の記憶の中で拾う無事
 亡父への思いでひとつ写真帳
 東かがわ市 木村 晃
 母恋し新潟地震の優太くん
 墮ちる事知らぬ造花の彩褪せる
 置き手紙リングを一つ乗せてある
 大野原町 合田 敏行
 広い席くれる赤ん坊口ーカル線
 いわし雲老いた漁師が海を見る
 山本町 小山きよ子
 曾孫来て笑の渦の豆台風
 心臓を貫通するかに威赫銃
 三木町 川西 一男
 福の神暇が出来たら行くと云う
 涙腺の馬鹿に本音をばらされる

●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14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／「根上り松」

作者／安藤善弘（67歳）観音寺市

【講評】根上り松を画面の中央に大胆に入れたことにより画面の迫力があり、地面の色もみごとに表現し、手慣れた描き方で安心してみれる作品に出来上がっている。



最優秀賞

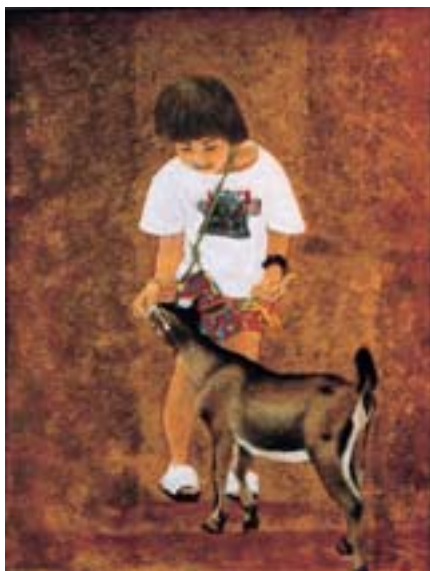
作品／「秋景」

作者／筒井久子（65歳）豊中町

【講評】画面の中央に橋を入れ、山奥の静けさと紅葉しつつある樹々の重なりが秋の静けさを感じさせてくれる魅力的な作品である。

◆部門／日本画

◆審査員／北地 孝（日本画家）



最優秀賞

作品／「孫」

作者／山下 博（80歳）飯山町

【講評】白いTシャツの少女のいでたちと山羊との組み合わせ、しぐさが絵としておもしろい。茶系で統一した色調に白と黒が印象的。赤、青、黄色がアクセントになり可愛い。



最優秀賞

作品／「映」

作者／高畑重夫（78歳）丸亀市

【講評】単純な構図ながら、重厚な紅葉の林が静かな湖面に映える様を渾然一体と描き華やかで美しい。

ふるさと探訪

近代農業の先覚者

奈良 専二

「日本三老農」の一人である奈良専二は近代農業の先端を歩んだ人でもある。農道具の改良、稲の改良（奈良稲・一本稲）に心血を注ぎ続け農業全般の発展に情熱を燃やした。「はとむぎ栽培調理法」「こんにゃく栽培調理法」などを著し幅広い活動で農家の収入向上を図った。還暦後、出郷、千葉、茨城、新潟などで農事指導を行い、生涯農業への情熱を絶やすことはなかった。



明治の老農 奈良専二翁



現三木町、池戸にある
奈良専二の生家

専二の生い立ち

奈良専二は文政五年（一八二二）九月十三日三木郡池戸村深谷（現三木町）で生まれる。六人兄弟の長男。幼少時、隣村の佐藤杉藏の塾で学ぶ。理数に明るく、機械工作には一段と興味を示した。穀物の生産に拘り続ける農民。それに苦悩する父母の姿をみるにつけ幼いながら「なんとかしなくては」と考える。将来は農業に励み耕作の技で国の福利を興そうと決意する（はとむぎ栽培調理法の中で）述べている。当時、必需品であったロソクや化粧品原材料で有利な換金作物であった「はぜ」の栽培に精を出していた。隣接の畑で鶏を約五百羽養い、風呂谷の「千羽鶏」とも言われた。専二の農業への熱意が買われ明治五年香川県勸業係、二等副戸長を命じられていた。そのころ農具の改良を図るべく西洋農業の導入の一環として西洋農具の貸し出しが試みられた。これに刺激された専二は揚水機など二十八種類の機具借用手続きをし、明治十年五月受取りに上京した。

博覧会で大臣賞を授賞

新しい農具に刺激された専二は、さらに改良に取り組み「碎塊機」（コロマグワ・日履倒し）、牛鋏、粉すり機、甘藷圧搾機、揚水ポンプ、砂糖製造機など十一点を作り第一回内国勸業博覧会（明治十年東京上野で百二日間開催）に出品「碎塊機」と「農家得益弁」（本）が花

紋褒賞（内務大臣賞）を授賞、一躍名をあげた。当時、出品者一万六千人、出品数八万四千点、入場者四十五万四千人と大規模な博覧会だった。授賞した碎塊機は従来六人で一日がかりの仕事を生一頭と一人で十分こなせる能率的なものだった。さすが機械類に優れた才能を持つ専二ならではの作品群である。明治九年西洋農業導入に熱心だった津田仙一の経営する農学校（学農社農学校）で研修を受けその後津田が発刊する農業雑誌の通信員として活躍。改良稲の話も掲載してもらった。津田仙一は津田塾大学創始者・津田梅子の父であった。農学校も札幌農学校より早い創設だった。

稲の品種改良

天保の大飢饉を幼児期に体験した専二は、農事改良にはまず良質多収の稲を作らなければならぬ、と確信を持つようになった。二十歳頃から稲の品種改良には一段と熱心に取り組みようになった。秋には各たんぼの稲穂を見回って、たくさん実を付けた優良な稲穂に印をつけ、これを適期に抜穂し翌年の種子にする方法を繰り返していった。「種子選抜法」ともいわれ、これを十年余り細心の注意と忍耐力で研究を続けた。

この頃、全国で在来品種、四千種を集め六百七十種に絞り込み明治三十七年には初めて稲の人工交配が試みられた。専二は明治十八年に「農家得益弁」という書物の中で種子選抜を繰り返してきた成果を公表した。そこで米の収量増加は「選種」にありと断言した。新しい改良品種を「奈良稲」と命名した。讃岐では一反当りの収量は二石とされていたが、改良品種では三石（四百五



稲の改良でたどりついた一本稲と専二

十キロ）獲れるようになった。さらに細かく米粒の長形、丸形の味や収量、精米後の減り具合、などもデータとして取り比較検討し、旨く混合されたものを「ほどよし」と命名した。さらなる良種を求める努力が続いた。数万株のなかから極美の稲穂を選定「二本稲」と名付け実験を繰り返した。発育の良いもの、倒れにくいもの、早期収穫が可能なもの。そのために植え付けの際、間隔の広いもの、狭いもの、深植え、浅植え、肥料との関係なども調べあげた。明治十二年勸農局から十県三十七人の試作成績報告書が発表された。この結果、一本稲の栽培は香川のほか京都府、静岡、栃木、富山、岐阜、愛媛と全国的に広まっていた。「奈良一本」はたちまち評判となる。

還暦後の出郷

明治十六年二月三日讃岐は雪が降っていた。専二六十一歳の朝のことである。「どれくらい積もっているか見回ってくる」と言い残していつものように家を出た。それっきり専二は帰宅しなかった。妻子孫のいる故郷に帰ったのは七十歳で他界してからだった。約一月後、近所の人が「これから上京



「菟蓐栽培調理法」



「はとむぎ栽培調理法」



国内勧業博覧会で大臣賞を受ける



地元、池戸八幡神社境内にある専二のレリーフ

するので心配せんように——」という伝言だけが届いた。当時、国では勸農振興のため、農事に経験豊かな老農を求めていると聞き、中央で自分の力量を試してみたかった。自由に活躍できる場が欲しかった。中央に知人が多くいた。さらに新しい農業をめざしたい——そんな思いが専二の胸に沸ふつと沸いていた。話せば反対される。熟慮の末の家出だった。穏やかな老後の生活を捨て、自分の信念通りに生きた専二の決心は素晴らしいものだった。家を出たその日も長尾で「奈良早稲の栽培」と題して講演をしてから上京した。上京後は三田育種場で働き、農事改良の指導を求めている千葉県に招かれて勸業巡回教員となり四年間指導をした。ここで「はとむぎ栽培調理法」を著し普及奨励に勤めた。次に茨城県へ移る。ここでは「こんにやく栽培調理法」を書き、こんにやくの販路拡大に勤めた。こんにやくを天日干しにし、粉にして貯蔵、輸送を容易にし生産販売を飛躍的に伸ばした。栃木県では麻の栽培加工法を指導していた。

終焉の地は秋田・花館村

時の農商務次官・石田英吉と地元の大地主・佐々木多右衛門らの熱心な要請で秋田県花館村（現大曲市）へ足を延ばした。当時、秋田では農耕に畜力を利用することが一般化されていなかった。農業全般に亘り技術的な遅れもみられた。農民の生産意欲もいまひとつだった。専二は農民の意識改革から手を付けねばならなかった。その後、養蚕・兔納豆・豆腐づくりから薬効に富む健康食品として、はとむぎ茶の栽培を奨励した。以後、仙北郡一帯は日本一の生産地となった。特に稲作改良には力を入れ湿田農法から「乾田馬耕」を行わせ効果を上げた。その上、米の節約のため粟を混ぜて炊く糧飯（かてめし）を指導、生活の得益を教えた。県からは稲の適産品種委員を委嘱され約四十の品種を試験栽培し稲作改良にも協力を惜しまなかった。花館では農村振興全般に亘つての指導を続けた。仙二の農業への情熱と意欲は秋田でそのピークに達し、死ぬまで衰えることはなかった。

同じく農業への情熱を持ち続けた人物がいた。中村直三（奈良）、船津伝次平（群馬）と奈良仙二の三人は「日本の三老農」と言われた。この人達のお陰で今日の稲作と日本農業があるといっても過言ではない。仙二の弟・高幡龍暢は八栗寺、神護寺（京都）住職、大覚寺門跡などを勤め真言宗各派連合の長者としてトップリーダーの役割を果たした高僧であった。

小川太一郎（フリーライター）

みんなで踊ろうハワイアンダンス 「ハワイアンダンス同好会」

松本 洋子

〈はじまり〉

期待を胸に入學した長寿大学では、充実した講義とともに、多くの人たちとの出会いがありました。新しい人間関係に戸惑いながらも時とともに交流が広がり深まっていくのは、若さを取り戻すようで新鮮なよろこびでした。なかでも一日の講義が終わったあと、気の合った同志が集まるお茶のひとときは、心の通う楽しい時間となりました。そんな中で、ハワイアンダンスの同好会も生まれました。仲間のKさんがNHK文化センターの講師をされていたとのことで、「それってシニアの運動によさそう」「やってみましょうよ」ということになり、長時間の講義を受けたあとのリフレッシュには良いかもしれない、という軽い気持ちで始まったのです。

〈楽しく踊ろう〉

踊ってみると結構楽しくて、ハワイアンのリズムに心が癒され、ゆつくりした手足の表現に身体もほぐれ、髪飾りやレイをつければ気分が若々しく思いにもなりました。スローテンポだけれど運動量はかなりあるのか、練習後には快い疲れを感じ、お茶の時間までが一段と充実するようでした。「シニアにぴったりね」が実感です。そこで仲間を広げようと呼びかけて、同好会が発足したのです。六月のことでした。

〈ステージへ〉

のんびり楽しくやっていたところに、十月の「ねんりんピック」で発表という話が持ち上がりました。さあ大変です。いつかはステージへという夢はありましたが、まさか実現するとは―それもこんなに早く―。「始めたばかりなのに大丈夫かしら」「折角の機会だからやりましょうよ。同好会のプラスにつながるかも知れない」と、みんなの意見が一致して不安を抱えながらもステージへの取り組みが始まりました。



▲本番を終えほっとにっこり記念撮影



▲ねんりんピックのステージで披露



▲熱のこもったりハーサル

〈揃って踊ろう〉

八月の長寿大学は月末までお休みですが、同好会メンバーは休んではいられません。ステージの曲も決まって、集まる度に練習に熱が入ってきました。「ステージではみんなが揃うことが一番、手の位置を揃えて」「また癖が出ているよ」「足が揃わない、もう一度やり直し」といった指示が飛んで、ふだんは穏やかなKさんがだんだんと厳しくなります。無理ありません。覚えるのが一苦労のうえに、ウン十年余を自分流に動いてきた身体は、なかなか思うように順応してはくれないのです。自分で自分を叱咤激励しながらの練習でした。でもそうした厳しさが励みになって、仲間の絆は一層強くなったように思います。練習の合間には、一日かけて衣裳作りもしました。

〈みんなで踊れば〉

てんやわんやしているうちに、いよいよ本番の日となりました。当日はみんな緊張して―何しろステージの上で踊るのは、子供の頃の学芸会以来という人もいて―とても楽しんで踊る気分ではありませんでしたが、夢中でとにかくお役目を終えることができました。リーダーのKさんは、もっと大変だったと思います。そして久しぶりに熱く燃えた夏の日々は、ひとりひとりの心に大切な思い出として残りました。戦いすんで、同好会はまた以前のようなのんびりした日々にもどっています。

これからも楽しく踊ってレパートリーを増やし、そのうちに仲間が広がればまた何かお役に立つ出番があるかも、と話しあって励みにしている今日この頃です。―アロハ―

敬老の日^{めおと}に夫婦の山を歩く

「香川里山歩き友の会」 山西 君子

昨年九月に「香川里山歩き友の会」を結成して早や一年、今回五回目に挑戦したのは、高瀬町の爺神山と観音寺市の母神山です。九月二十日、毎回雨にたたられるこの会も、ジンクスを破り「本日は晴天なり」でした。参加者は、顧問の林先生をはじめ、指導員の方等総勢四十一名で、最高齢七十九歳、最年少七歳でした。親子三代仲良く参加されたおばあちゃんは、「今日は敬老の日なので孫が一日一緒に歩いてくれるのがとても嬉しい」と。可愛い、子供さんが一緒に歩いてくれるだけで心が和むのは私だけでしょうか。



▲林先生の説明を聞く会員の皆さん



▲指導員を先頭に班毎に登山

私だけでしょうか。

定刻九時二十分に県社会福祉総合センターを出発し、バスの中ではないつものとおおり、当会顧問の林先生から有意義な講話がありました。今回は、地形図のことについて詳しく説明があり、まずは、自分の家の位置確認がもつとも大事であること。東経、緯度、海拔を知っておくこと。それには区域別に作成されている地形図を入手することからはじまる。個人的に山歩きを楽しむ時にも、地形図を大いに利用するように。また身近に「自分の里山」を持って、毎日意欲的に歩くことをす、める等、歯の調子が悪いと前置きしながらも、いつもの雄弁さは変ることなく約三分の楽しい講話は終わりました。

爺

神山は標高二二七メートルと低い山ですが、バスを降りた途端に厳しい残暑にみまわれまし

た。登山口の大師堂前からは班毎に整列し、リーダーを先頭に皆黙々と登ること二十分、汗だくで頂上に立つことが出来ました。しかし採石のため半分はざっくり削られており、讃岐七富士の値打ちも落ちていたのか。眼下に広がる景色を眺めながら昔の「塩のみち」の話の聞きました。気温も三十度を超しており、予定していた山頂での昼食は変更して、下山後バスで移動し三豊総合運動公園芝生広場で楽しい昼食となりました。

母

神山は九十二メートルと、チヨイ低い山です。このあたりは県内でも大規模な古墳群があり、約六十基確認されているそうです。三谷上池からゆるやかな松林の中で、いばらと蚊になやまされながら「ひさご塚古墳」を探したが見つけることが出来なかったのが残念でした。少し町道を行くと「大龍王」の碑があり、ここが母神山登山口で突然の「やぶこぎ」となり、皆すべらない様必死に登りました。三角点を確認してそのま、下山になったのですが、丁度曇り空になり気持ちよい涼風に吹かれ、充実感を味わったひとときでした。

健

爺神山と母神山は夫婦の山として広く知られているとか。他にも夫婦の山が多くあることを始めて知った事も、大きな収穫でした。

今回も大勢の皆さんと一致団結、和気藹藹の一日を里山で過ごすことが出来ました。

健康であることに感謝しつつ、次回を楽しみにしているところですよ。



▲「やぶこぎ」に向かう会員の皆さん



▲頂上から昔の「塩のみち」を眺める

の

わ
話

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。

友愛と健康づくり

善通寺市筆岡長寿会 会長 森田 林逸

筆岡長寿会は、昭和二十四年創立の県下では最も古い老人会と言われています。

八単位クラブで構成され、現在、会員は四百六十九名で、女性会員が67%を占めています。

活動は主として市老連の企画した行事が中心ですが、奉仕活動、友愛事業、健康づくりを地区にマッチするようアレンジしています。

奉仕活動は、地区のボランティア公園の管理当番、甲山三十三観音の清掃献花や神社社叢の下草刈りなどを続けています。

友愛訪問はグループに分れて、二十名の寝たきりの方を主体に、手作



活力ある町づくりをめざして

小豆郡土庄町肥土山老人クラブ 会長 佐々木富雄

鳥の玄関口土庄港から五キロほど伝法川沿いに遡ったところに肥土山地区がある。毎年農村歌舞伎が上演され広く知られるようになった。私たちの老人クラブは会員数二百七名で女性が百二十一名で加入率は九十%を越えている。

少子高齢化で過疎化の進む中で地域の活性化に老人クラブの担う役割りは重要です。

健康、友愛、奉仕をモットーに会員一丸となり活動している。

農村歌舞伎の伝統芸能を継承し支えるため、舞台その他施設の維持管理や舞台衣裳の虫干しを行います。また小学生との交流でふれあいの集いや、農作業の体験学習の手伝いをし



りのお弁当や手芸品、介護用品などを贈って慰問し、話しが尽きず困っている程です。

健康づくりでは、地区の児童と色々競技を楽しんでいます。平成十五年度は市老連のカローリング大会、ゲートボール大会、スポーツ大会のすべてに優勝の三冠を達成しました。

また、健康づくりの一環として料理教室も盛会で、魚料理などで腕を上げています。

さらに、文化面では、書、画、彫刻では県シルバール作品展の常連が居並び、文化祭を盛り上げて下さいます。

会員親睦の総会は毎年盛会で、会員による大正琴、銭太鼓、シバオケ等のアトラクションで盛り上がりますが、高齢や体調不良で行事に参加できない会員も多いので、毎月「会員だより」を発行回覧し、話題を豊かに友愛活動を深めている所です。



ます。子ども会行事での虫送りの火手づくりや、相撲会の土俵づくりを行うなど、郷土の年中行事の大切さを教えます。町役場から委託される季節ごとの花苗作りや、地域での運動会や文化祭などにも積極的に参加している。年間五回の老人大学では健康づくりや、郷土学習をしている。

グループ活動も活発で、ゲートボール、

コーラス、俳

句、詩吟、囲

碁将棋、など

それぞれ自主的に運営して

いる。年に一回ですが一日

親睦旅行で連帯感を深めている。



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」五十九号をお届けします。

◇本年は、例年になく台風の本邦本土への上陸が多く、各地に被害をもたらしました。香川県においても多くの地域が台風の被害に遭いました。また、新潟県中越地震では阪神・淡路大震災以来の大規模な被害を受けるなど自然災害の多い年でもありました。災害で亡くなった方々のご冥福をお祈り申し上げます。また、災害に遭われた方々・地域の一日も早い復旧をお祈りするとともに、健康に十分気をつけて頑張ってください。

◇先日、文部科学省の二〇〇三年度体力・運動能力調査が発表されました。子どもたちの体力は低下傾向にあるのに対し、男女とも四十歳から六十四歳のすべての年齢層で「体力年齢」が実際の年齢より若い人の割合が五年前に比べて増えているとのこと喜ばしいことです。男女いずれの年齢でも、週一回以上運動する頻度が多いほど体力水準が高い。常の生活で身体を動かす習慣を身に付け生涯を青春で過ごしたいものです。

◇「第十七回全国健康福祉祭群馬大会」がぐんま発の応援歌“をテーマに去る十月中旬に前橋市を中心に開催されました。香川県選手団の皆さんは、優勝（ソフトバレーボール）を果たすなどよく頑張りました。また、美術展（書の部）では、大久保輝子さん（高松市）が群馬県知事賞、山本治子さん（飯山町）が銀賞に輝きました。おめでとございませう。

◇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。

福祉用具なんでも館

「福祉用具なんでも館」は、福祉用具専門相談員を常時配置し、“見る・聞く・知る・試す”ことができる幅広い年代の方に向けた、新しいスタイルの展示場です。福祉に関する情報発信の場として広く皆様にご利用いただきたいと思います。是非ご利用下さい。



歩行用品、
入浴・排泄介護用品



特殊寝台



シューズ各種

福・祉・用・具 なんでも館

運営業務受託企業 株式会社トーカイ



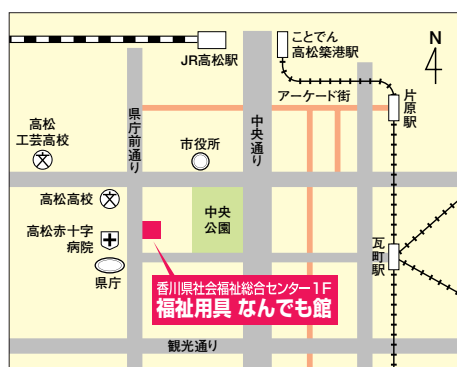
車椅子・歩行関連商品



住居部分では、トイレや浴槽の改修シミュレーションや車椅子体験等も行えます。



バーチャルスポーツ



疑似体験も
できます!

●各種レクリエーション用品も
展示しております。

香川県社会福祉総合センター1F
福祉用具 なんでも館 (地下有料駐車場有り)

TEL 087-835-3534

FAX 087-835-3341

ご利用時間：午前9時～午後5時

年中無休 (12月29日～1月3日は除く)

