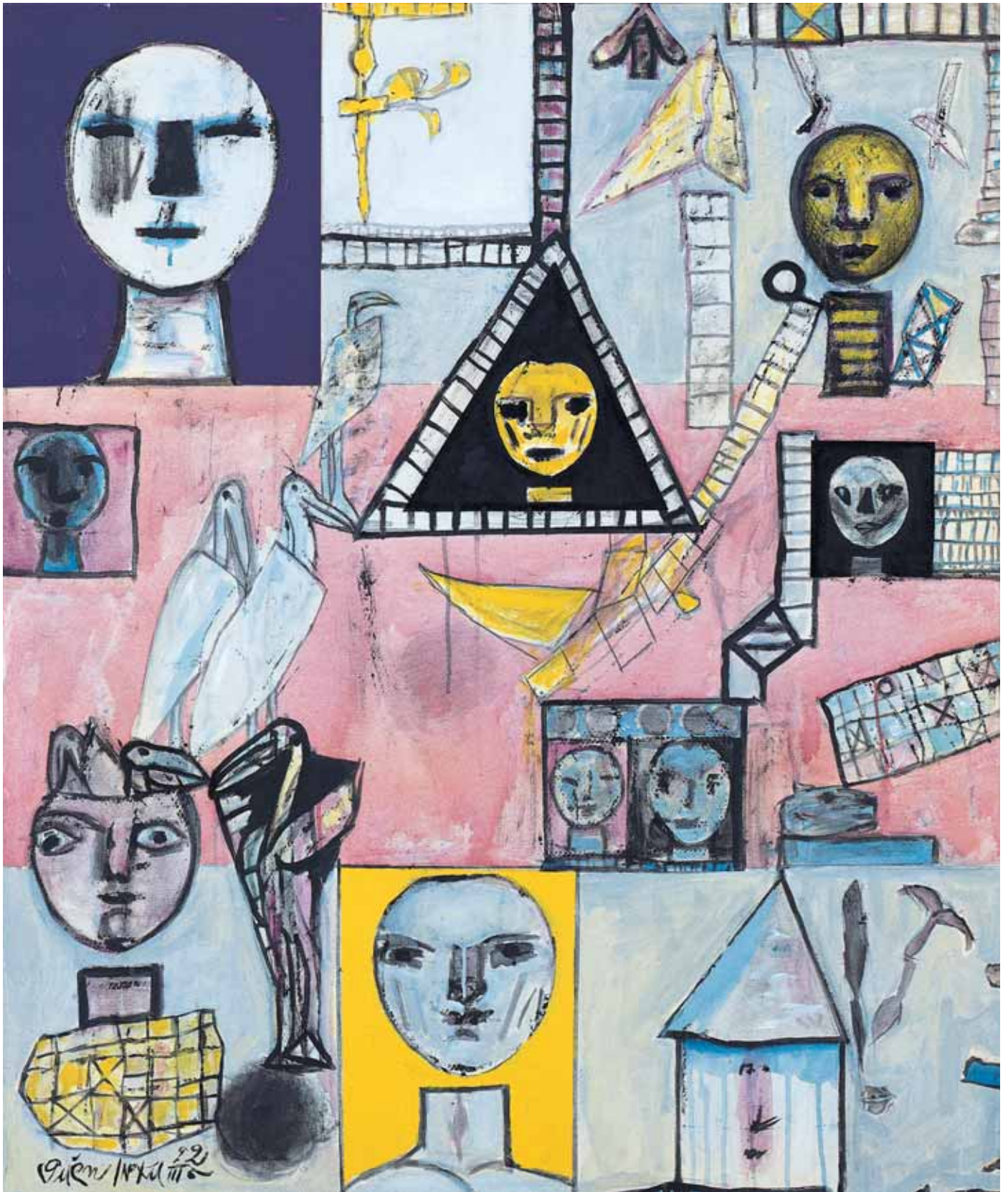


生涯青春

No.60

平成17年4月 かがわ

- 青春いきいきインタビュー／四季折々に花を咲かせば 素敵な出会いと明るい笑顔。人も地域ももっと元気に。
- 仲間の話／長寿書道クラブ、かがわ長寿大学いちよん会



第18回 全国健康福祉祭ふくおか大会

ねんりんピックふくおか2005

長寿の話 ひろげて人の輪 アジアの和

作品募集

「長寿社会・私の主張」の部

- ◆内容 高齢者の積極的な健康づくり、社会貢献、文化・学習・スポーツ活動、就業・就学など、その生活を豊かで明るくいきいきとするものに関して、家庭、職場、地域社会との関わりの中で具体的経験を通じて考えたこと、意見、主張。表題は自由。
- ◆資格 60歳以上の方（昭和21年4月1日以前に生まれた方）。
- ◆規格及び枚数 縦書きA4サイズ400字詰め原稿用紙5枚以内（ワープロ原稿は20字×20行の縦書き）。
- ◆記載事項 上記原稿用紙に表紙を添え、表題、氏名、年齢、住所、連絡先電話番号、現在の職業または前職業歴を記載。また、本コンクールの募集告知を見た（聞いた）場所等を記載。

■締め切り 平成17年5月31日（火）（当日消印有効）

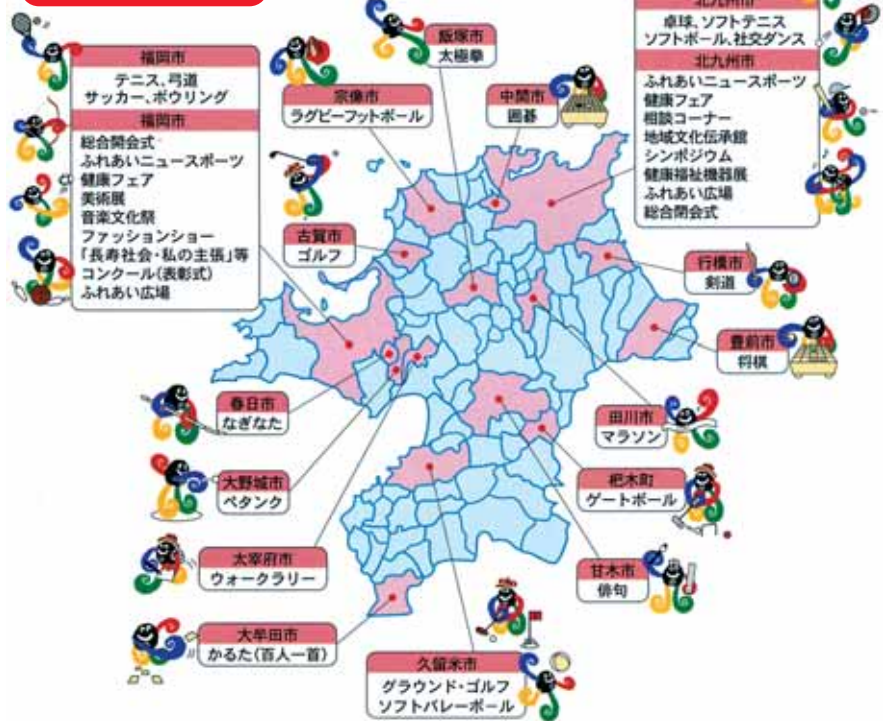
■応募作品の送付先及びお問い合わせ先

〒105-8446 東京都港区虎ノ門3-8-21
虎ノ門33森ビル8階
（財）長寿社会開発センター
「長寿社会・私の主張」係
TEL 03-5470-6753（企画振興部振興課）

■応募上の注意事項

- ①応募作品（原稿）は返却いたしません（作品の控えは各自でお持ちください。）。
- ②応募作品は未発表のものに限ります。
- ③応募は1人1編に限ります。
- ④入賞作品のすべての権利は、（財）長寿社会開発センターに帰属します。

ふくおか大会会場地



ねんりんピックふくおかのマスコット くるりん

ふるって
ご応募
ください

会期

平成17年11月12日（土）～11月15日（火）

お問い合わせ先

ねんりんピックふくおか2005実行委員会
〒812-0046 福岡市博多区吉塚本町13番50号
福岡県吉塚合同庁舎内（5階）TEL 092-631-4810

第17回 全国健康福祉祭群馬大会

ねんりんピックぐんま

香川県参加者の上位入賞者

●団体の部

参加種目	成績	チーム名
卓球	第1位グループ 優秀賞	香川県
ソフトテニス	第3位グループ 1位 優秀賞	香川県
なぎなた（団体戦）	演技競技 優秀賞	香川県
ソフトバレーボール	第1位グループ 第1ブロック 優勝	とらまる

●個人の部

参加種目	成績	名前
マラソン	男子10km70歳以上の部 4位	岩部 實
	女子3km70歳以上の部 5位	三村朝海子
なぎなた（個人戦）	第1会場 第3位	香川 隆子
	第1会場 優秀賞	田山千恵子
将棋（個人戦）	Cブロック 第3位	五味 弘
美術展（書の部）	群馬県知事賞	大久保輝子
	銀賞	山本 治子

最高齢者賞	太極拳	石丸チエ子
-------	-----	-------

高齢者賞	ペタンク	石川ハルミ
------	------	-------

目次

- 2 青春いきいきインタビュー **四季折々に花を咲かせば
素敵な出会いと明るい笑顔。人も地域
ももっと元気に。** 「満濃町長尾長生会連合会」の皆さん
- 6 はつらつ人間のすすめ **その6 心を平安に誘う 色彩瞑想**
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 **歩行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 **健康づくり推進部を設置 ー 県民の健康づくりを支援**
平成17年主要事業
- 12 青春おたより倶楽部 **長寿生活の活性化に入浴の有効利用を** 吉田 昌則
西国三十三所巡りを振り返って 山本 千枝 **短歌・俳句・川柳**
- 14 シルバー作品展 **彫刻「弘法大師」東 徳 「庭鶏」松本 匠**
工芸「悠久」三木 徹 「鷹」小山 輝雄
- 15 ふるさと探訪 **松本貫四郎 新生・香川の近代化につくす**
フリーライター 小川 太一郎
- 18 仲間の話 **長寿大学書道クラブ 佐野 哲哉**
かがわ長寿大学いちよん会 岡林 将夫
- 20 老人クラブだより **綾歌町栗熊老連・行末老社会 会長 津郷 繁美**
仁尾町 老楽会(大北自治会 北部地区 老人クラブ) 会長 吉田 春義

長寿社会への総合情報誌

生涯青春



理想プロジェクト (1992年)

晩年の猪熊は毎年開催する個展のための作品をハワイのアトリエで制作しました。日本にいと来客が多いけれどハワイであれば制作に没頭できるからというのが、その理由の一つです。制作中、妻以外の人がいると気になって絵が描けないという猪熊、1988年に最愛の伴侶であった文子夫人を先に失ってからハワイでの生活はいつも独りでした。家事一切を自分でしなければならなくなった猪熊にとって、食事を作ることさえ慣れないことでしたが、このことさえも楽しんでいました。目玉焼きを作ると白と黄色のコントラストを美しいと感動し、マフィンに焦がしてしまった自分への戒めに並べていると彫刻のように見えたことと喜ぶ。この年の個展のカタログに寄せた文で猪熊はこのようなことを記しています。

「頭脳というものも、たえず何か食物を与えなければ、それこそ老化の一途を走ることになる。私は物好きに生まれているので、何を見ても人一倍に不思議がり、面白がるのである。これは私だけでなく、誰にもあることで、必要なことの様に思われる。」(『祝90祭 猪熊弦一郎展』カタログ、1992年、株式会社ミキモトギャラリー)

作品から感じられる若々しさは、このようなところに秘密があるのかもしれませんが。

<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17年4月

親睦の会から ボランティアへ



作業を前に上里会長がこの日の段取りを説明

陽の当たる縁側にいるように暖かな一月の小春日和、満濃町の土器川河川敷に広がる長尾ふれあいパークに、長尾長生会園芸部の皆さんが集まってくる。十二人の参加者が一同にそろい、会長の上里明枝さんがこの日の段取りを説明し終えると、いよいよ作業の始まりだ。さつそく、ふた手に分かれて花壇へのチューリップの球根の植え付けと、ツツジやアジサイの手入れにとりかかる。球根を植えるための畝づくり、その傍らでは球根を植えた後にかぶせる土の準備、ツツジなどの植栽ではクマデを使って落ち葉などを取り除く作業が続く。その手わざ、手際の上さは、まさに熟練の技としかいいようがない。さぞかし経験を積んでいるのだろうと思つて尋ねると、皆さんともに農家の方だということであると納得した。

四季折々に花を咲かせば 素敵な出会いと明るい笑顔。 人も地域ももっと元気に。



道行く人が、ふと足を止めて見ほれてしまう心のこもった手作りの公園づくり。そこに人と人の温かな出会いが生まれる。今回の「いきいきインタビュー」は、花づくりによる公園の美化をはじめボランティア活動を通して地域の元気づくりに取り組んでいる「満濃町長尾長生会連合会」の皆さんをお訪ねしました。

いきいき 青春インタビュー



美しく花を咲かせる花壇を前に全員集合

満濃町長尾長生会連合会のメンバーは、園芸部の十九人を含めて総勢二百三十三人。長尾地区の三つのエリアがそれぞれ班を作り、その班長さんを中心とする役員が活動をリードしている。発足当初は、長尾地区にあるお寺にみんなが集まって行う親睦の会だったが、その後、ボランティアへと活動の場を広げた。これまで取り組んできた活動は、独居老人宅などを訪ねて話し相手になる「友愛訪問」、町立長尾会館にお年寄りを招いて食事や花見などをともに楽しむ「長尾ふれあいサロン」、レクリエーションを通じて特別養護老人ホーム満濃荘の入所者とふれあう「わいわいクラブ」など枚挙にいとまがない。町の委託を受けて平成十二年から始まった、土器川河川敷の長尾ふれあいパークでの花づくりもそのひとつだ。

みんな花を咲かせ安らぎと憩いの場に

長尾長生会の幅広いボランティア活動の最前線に立って会員を引っ張ってきたリーダー、それが会長の上里明枝さんだ。

上里さんは昭和四十五年に教員を退職後、さまざまなボランティア活動に率先して取り組み、地域福祉に力を注いできた実践の指導者。元教員という経歴や類まれな行動力、温かな人柄もあって、会員だけ

でなく地域の人々からも「先生」「先生」と呼ばれ慕われている。そんな上里さんが会長に就任した平成十二年、町から長尾ふれあいパークに花を咲かせてほしいという話が持ち込まれた。

「ボランティアで花を咲かせて憩いの場にしよう」をスローガンに取り組みを始めたんですが、困ったのは園内に水道施設がな

私たちが活動をできるのも

行政や地域の皆さんの支えがあればこそなんです。

上里 明枝さん（89歳）



園内には9基のスプリンクラーが設置され、水やりの苦労は解消。今では四季折々に今を盛りと花が咲き誇る

かったこと。仕方なく土器川の水を水中ポンプで引き上げて古い五右衛門風呂の釜に溜め、これを水遣りに使いました。その時の苦労は今でも忘れられませんが、上里さんは苦笑いしながら当時を振り返る。

園芸部の平均年齢は約八十歳。その会員が、風呂釜の水をバケツに汲んで水やりするわけだが、公園は生半可な広さではない。いくらみんなで力を合わせてといっても、どれほど大変だったかは想像に難くない。幸い、二年後の平成十四年には国土交通省と町建設課の尽力もあり、トイレや水道、水やり用のスプリンクラーも整備され、作業も格段に楽になったという。

「きっと、私たちがみたいな年寄りが苦勞しながら水を運んでいるのを見かねたんでしようね。私たちがこんなふう活動できるのも、行政や公園近くにある特別養護老人ホーム満濃荘の皆さん、そして地域の人の支えがあればこそ」と、上里さんはあくまで謙虚だ。

上里さんのお話どおり、取材の日の作業には、町建設課課長補佐の齋部さんも駆けつけられ、満濃荘からは休憩のお茶が差し入れられるなど、官民一体となったボランティア活動であることがうかがわれた。



体は大正時代のエンジンですが
自分にできる限りのことを
みんなと協力してやりたいですね。

横井 正行さん(83歳)

無理をしないことが
長続きの秘訣

「どんな意義のあるボランティア活動でも、熱心なリーダーがいないと会員はついていけない。その点、上里先生にはみんなの気持ちをひとつにする強烈なリーダーシップがあるので、みんな全幅の信頼を寄せているんです」と語るのは、三班の班長で上里さんのよき相談相手でもある横井正行さんだ。



春に花を咲かせるのを楽しみに球根の植え付け



交流会での子ども達とのふれあいは、会員の皆さんの何よりの楽しみ

んだ。公園での作業のため、誰よりも早く花壇にやって来て甲斐甲斐しく準備をしていたのも、誰であろう横井さんだった。

「われわれの活動拠点のひとつである満濃荘の近くの河川敷に公園ができて、そこで花づくりをしないかという話が先生からありました。先生の言うことなら、一も二もなく賛成。花づくりをはじめたわけですが、きれいな花を咲かせると地域の人は

もちろん、車で通りすぎりに花壇を見かけた人にも喜んでもらえる。そんな喜びの声や笑顔が励みになって、次はもっときれいな花を咲かせようという気持ちにもなるんですね」と、花づくりの魅力を語る横井さん。花づくりには、見る人を楽しませ、喜ばせるだけでなく、つくる人をも元気にさせる力があるようだ。

「私は、減らず口だけは達者ですが、体はいわば大正時代のエンジンを積んでいるようなもの。無理は絶対駄目ですね。会の活動も強制ではなく、あくまで自主的な参加が基本。これが活動を長続きさせるコツではないでしょうか」。横井さんの言葉は、美しい花がたゆまぬ作業の実りとして得られるものであることを如実に物語っている。

長尾長生会では、公園での花づくりをきっかけに、コスモスづくりに取り組んでおり、仲南町や香南町、琴平町など他町のグループとの交流会も盛んになり、花づくりの輪は徐々に広がってきている。



この日植えたチューリップの球根はなんと3000個



車で通りかかった人も思わず見ほれてしまう公園のコスモス畑

若い世代への橋渡し これが今後の課題

ひと口に花づくりといっても、どの時期にどんな花を咲かせるかという計画から、種や苗の購入、手入れや植え付けなどの作業の段取りまで、しっかりと決めておかないと一年を通して公園を花で彩ることはできない。そんな大変な役割を、上里さんともにも担っているのが園芸部長の蓮井さんだ。蓮井さんは、役員になってまだ三年目。長らく、行政と地域の間立に立って基盤整備のお世話をしてきたが、その役目を終えて精神的にも時間的にも余裕ができた頃に「会に入りませんか」と誘われ入会することになったという。会の活動のほか、環境ボランティアとして公園や河川敷のゴミ拾いなど美化活動にも熱心に取り組んでいる。

「私は、園芸部長といっても花の名前を覚えるので精一杯。ただ、除草やゴミ拾いなどのため週に何回か公園付近を見回っていると、子ども達が声をかけてくれたり、他県から川遊びに来た人たちとの出会いがあったりする。その人たちから『きれいですね』『いいところですね』と声をかけられて話が弾む。これが楽しくて」と蓮井さんは相手を崩す。

蓮井さんは、公園などで出会った人々とのエピソードを役員会など事あるごとに報告し、それがまた会員らのやる気をかきたてるといふ好循環を生み出している。

出会のエピソードといえば、昨年十一月には会長の上里さんの元に一通の手紙が届いた。送り主は、その年の夏に公園でキャンプをしていたオーストラリア人男性

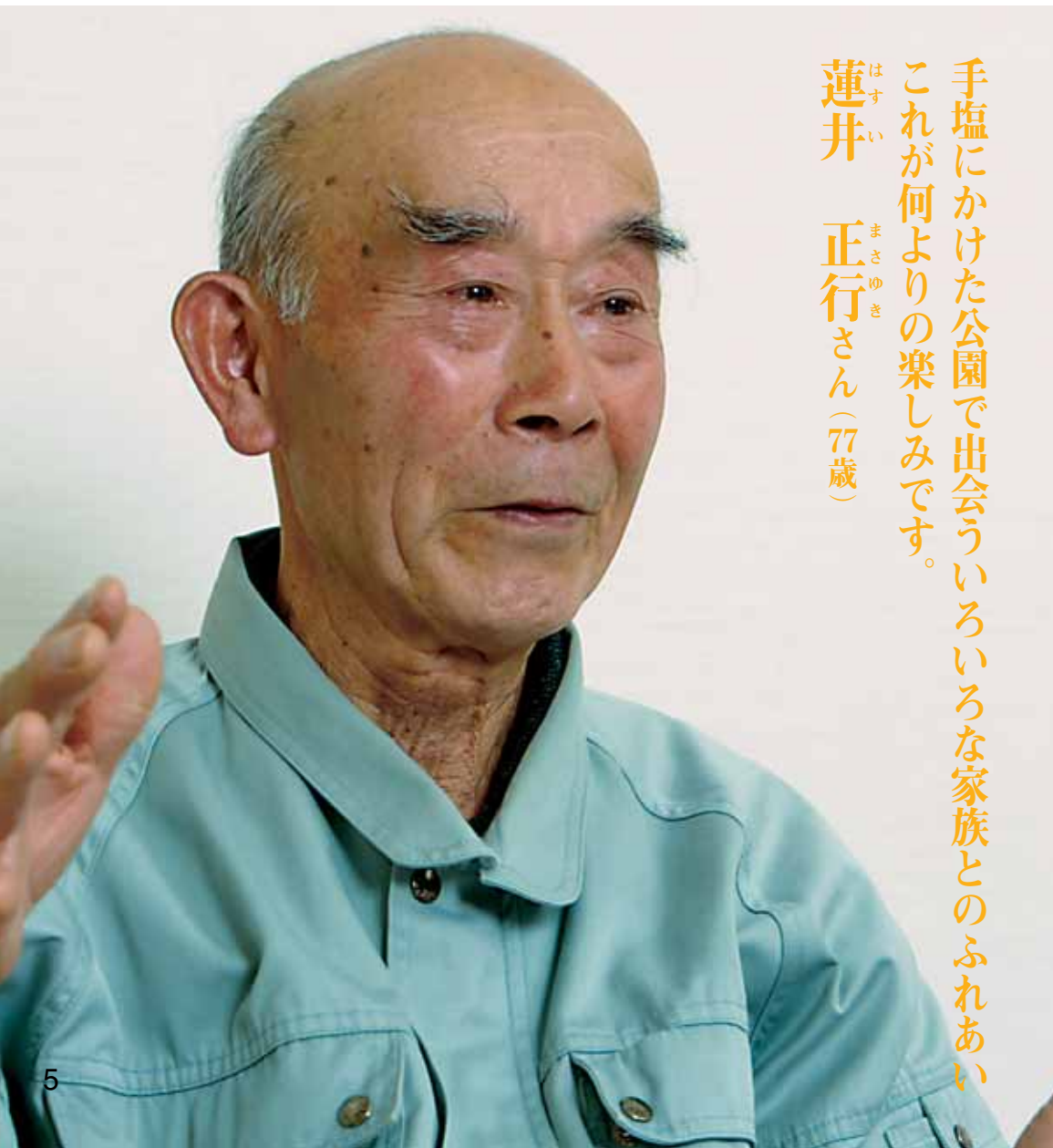
と日本の女性のカップル。その時の写真を送ったところ、女性から返ってきた礼状には心のこもった感謝の言葉とともに二人の結婚の報告が記されていた。

「こんな素晴らしい出会いにめぐり合えるのも、長く続けていればこそ。これからは、若い世代へどう引き継いでいくかが問題ですね」と、蓮井さんは、今後の課題を挙げて最後を締めくくってくれた。

◆ ◆ ◆
上里さんも横井さんも、蓮井さんも、自分の考えを言葉だけでなく行動で表すタイプ。このようなりーダーがいればこそ、他の会員にも「自分にできることはないか」「何か手伝うことはないか」と前向きな姿勢が生まれる。長尾長生会の会員の元気は、様々なふれあいの場を通じて町内外の人にもっともつと伝わっていくに違いない。

手塩にかけた公園で出会ういろいろな家族とのふれあい
これが何よりの楽しみです。

蓮井 正行さん（77歳）



心を平安に誘う

色彩瞑想

地球は色彩豊かな
生命の星

宇宙に浮かぶ緑のオアシス・地球は、色彩豊かな生命の星です。紺碧の空、青い海、緑なす山々、真っ赤な夕陽、白銀の雪景色……。そして、色とりどりの花々が咲き乱れ、自然界は、天然の美術館のようです。この美しい光景は「あなたを愛してやまない」という神の優しいメッセージなのです。日常生活でもカラフルな照明やファッションなど色彩に満ちあふれています。したがって、色や光は、心身の健康にも大きな影響を及ぼすようです。

色や光に反応する心身

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。

私たちは、外部からの情報を五感を通じて得ていますが、そのトップは視覚で87%を占めているそうです。続く聴覚は7%、触覚は3%、嗅覚は2%で味覚は1%にすぎません。したがって全身が四六時中、色彩に囲まれている私達の体内には多彩な情報がいっぱい流入します。

そのため、色や光は、人間の心理や生理に大きな影響を及ぼすのは当然でしょう。明るい色は、暖色とか温色、進出色、膨張色、興奮色と言いい、暗い色は、寒色、冷色、後退色、鎮静色とも言われます。

赤やオレンジ、黄の暖色は、心や体を興奮状態に導きます。赤の照明やカーテンで血圧が上昇したり、体温が上がったり、

呼吸や脈拍も速くなるのです。つまり、交感神経に作用して、エネルギー代謝を盛んにするからです。

反対に、青や青緑、青紫のような寒色は、心身を鎮静化させ、血圧や体温は低下し、呼吸や脈拍は、ゆっくりしてきます。副交感神経を優位にし、エネルギー代謝を抑制するからです。

したがって、筋肉も色や光で緊張したり弛緩します。これをライト・トーンヌス(筋緊張度)と呼びます。この値が大きいほど、緊張・興奮の度合が大きく、小さいほど、弛緩・鎮静へと向かうのです。

赤が42・黄30・緑28・青24：というように、赤・橙・黄・緑・青・藍・紫の順に筋緊張度は低くなることが判っています。

「色彩瞑想」で
心身をリフレッシュ

色や光が、心理や生理に影響を及ぼすことを活用した心身の健康法が「色彩瞑想」です。

赤・橙・黄・緑・青……というように、波長の長い光から短い方へ順番に意識を向けていくことで、心身を緊張・興奮の状態から、弛緩・鎮静へと段階的に誘導してゆくのがねらいです。

この「色彩瞑想」を行うと、身体の奥深くの中心から、静かで穏やかな、安定した喜びの波動が生じ、波紋のように全身に広がって、ほのぼのとした幸せ感に包まれるのが感じられるでしょう。そして、体は和らぎ、神経も寛ろぎ、心が安らいできます。



イラスト/山本斌曠

これらのことは、副交感神経が優位になったために、肉体的エネルギーや精神的エネルギーが蓄積され、バイタリテイあふ

れる心身がよみがえったからです。さらに、このことで体内にハピネスホルモンの分泌が促されるために、至福感に包まれる

のです。新潟大学大学院の安保徹先生は、「副交感神経が優位になると、リンパ球の数が増加し、活性度も高まるので免疫系が強化される」と述べています。色彩瞑想を行うと、深い静寂が訪れ、幸福感や満足感に包まれ、心に新鮮さが生まれます。

「色彩瞑想」のやり方

〔1〕「立腰首起」

腰骨を立て、アゴを引き、首を起こして座る。人体の大黒柱である背骨を真っすぐに立てる。

〔2〕「上虚下実」

ほほ笑みを浮かべ、上半身の力を抜く。下腹の奥の「丹田」に重心を置く。

〔3〕「呼主吸従」

息は吐くから吸える。吐く息と吸う息の時間配分を2対1にする。深くて、ゆっくりとした吐く息が中心の律動的呼吸を。

〔4〕「心理操作」

軽く目を閉じて行う。

① 夕陽を思い浮かべる。燃えるような真っ赤な太陽。あかね色に染った夕焼け空…。その中に心を溶かしてゆく。

② 眼下に広がる菜の花畑…。黄色い蝶になり、真っ黄色の菜の花の中で、風と戯れている姿を思い浮かべる。

③ みずみずしい新緑の広がる樹林。木漏れ日を浴び、緑の香気にひたりながら、ゆったり寝そべっているのどかな光景を思い浮かべる。

④ どこまでも広がる真っ青な大空と大海原…。全身が青色に染まってゆく…。

⑤ 目を開き、ゆっくりと背伸びをし、深呼吸を数回行う。

☆ 脳の中の情報処理の段階では、現実体験と仮想体験とは区別がつかない。イメージしただけで、あたかも現実体験しているように自律神経系や内分泌系、免疫系が反応し、心身に変化が起こるのです。

歩行関連の 福祉用具について



段差につまずいたり、何かにつかまらなるとフラフラして歩行が不安定になってきました。
何か歩行を助ける良い福祉用具があったら教えてください。



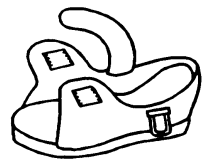
年齢を重ねていくと体の機能が少しずつ低下していきます、足腰に老化を感じ始めます。立ち上がりにも自由を感じたり、足が上がらなくなったり、高齢になるにつれ歩き方が変わってきています。若年者は姿勢が正しく歩幅が広く腕振りも大きいですが、高齢者は姿勢が前傾姿勢になり歩幅が狭くなり腕振りも小さくなります。そのため、すり足になったり、脚力が弱くなるために段差につまずきやすくなったりします。骨ももろくなるので、転倒すると骨折、そのまま寝たきりになりやすくなります。体の変化に合わせて福祉用具を上手に活用することで予防ができます。では今回は歩行を助ける福祉用具をご紹介します。

リハビリシューズ

スリッパの形状のものは履きやすいのですが脱げやすく、つまずきやすくて危険です。しかし、一般の靴ではむくみや補装具の装着等で足が入らなかつたり、履きにくかつたりします。リハビリシューズは履き口が大きく開くため履きやすく脱ぎやすい、軽くて滑りにくい、疲れにくいといったことをポイントに作られています。中には

つま先が適度に反り返りつまずきを防止するような工夫のされたりハビリシューズもあります。

歩行補助杖



歩行補助杖にはT字杖・折りたたみ杖・松葉杖・ロフトランドクラッチ・多点杖等いろいろな種類があります。歩行が少し不安定になってきたら使用します。杖を使用することにより、動作が安定します。腕の力やバランス等の、身体状況に合った適切なものを選ぶようにします。

T字杖

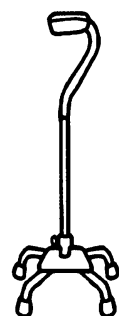
比較的、身体のバランスの良い方が使用します。一時的に使用したい方は折りたたみ式杖もあります。



多点杖

一本杖より安定した歩行ができます。片腕で身体を支えられ

の方が対象で、歩行のバランスによってベースの大きさが選べます。



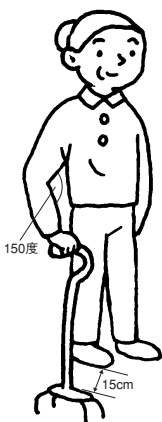
ロフトランドクラッチ

カフに腕を通して握ります。杖の動きを自由にコントロールできるが、腕の力が必要です。



杖の長さ

杖の長さの目安は自然に立ち、足の横から15センチくらい離して杖をつきます。この時、肘の角度が150度（軽く曲がる程度）くらいになる長さが適当です。



歩行の際は、杖を前方につき、悪い方の足を一歩だし、良い方の足を悪い方の足にそろえるようにして歩きましょう。

杖先ゴムが磨耗していると、滑りやすくなるので杖先ゴムの磨耗のチェックを心がけましょう。

シルバーカー

歩行時の身体のバランスが良く、腕の力も強い方に適しています。荷物が収納できるので重い物等に便利です。コンパクトになるので、持ち運びに便利なものもあります。



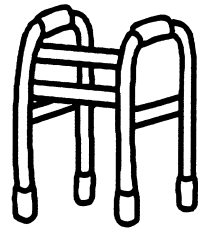
歩行器・歩行補助車

杖を使う方よりも身体の状況が不安定な方が使用します。身体を囲むように作られており、杖よりも安定します。

歩行訓練をする方向けには歩行器が適しています。歩行器には、四脚二輪と四脚四輪タイプ、四輪と大輪タイプ、交互式と固定式タイプ等いろいろな種類があります。リハビリ初期の歩行訓練をする方には適していて、室内使用が原則です。

歩行時、左右の揺れが大きくバランスが悪い方には歩行補助車が適しています。左右にふらついた

りするような脚力の弱い方向けで足を踏み込むスペースが広くなっています。シルバーカーよりも安定性があります。

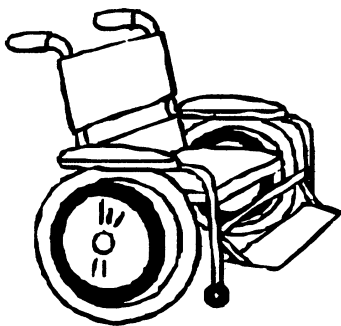


車いす

車いすは単に人を運ぶものではなく、足という身体の一部を補う重要な用具です。身体に合わない車いすを使用すると、様々な障害が出る可能性があります。身体の状態、使用目的、状況に合った車いすを選びましょう。

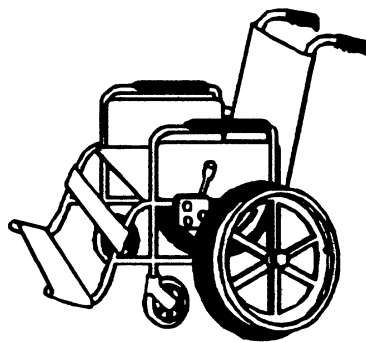
自走式

自分で操作するタイプでハンドリムがあり車輪が大きい。



介助式

ハンドリムがなく、自分で操作できないタイプで車輪が小さく軽量コンパクト。車に乗せて持ち運ぶ際にも便利で、介助者の負担を軽減します。



リクライニング型

背もたれが高く角度も自由に変わられるタイプです。

電動車いす

レバーひとつで簡単操作できるタイプ。走行速度が、量高約5〜6km/hです。

歩行者の扱いになります。走行する時は歩道を走るようにしましょう。

モジュール型

シートの高さの調整、タイヤの位置の変更、シート幅の調整等ができ、使う人の身体に合わせた車いすに調整することができます。

介護保険適用の方はレンタル料の1割でレンタルができます。

・車いす

・普通型車いす・普通型電動車いす・手押し型車いす

・歩行器

・車輪を有するものであって、体の前および左右を囲む把手等があるもの。

・四脚を有するものは、上肢で保持して移動させることが可能なもの。(シルバーカーは対象外)

・歩行補助杖

・松葉杖・カナディアンクラッチ・ロフトランドクラッチまたは多点杖に限る。(一本杖は対象外)



健康づくり推進部を設置——県民の健康づくりを支援

財団法人かがわ健康福祉機構が発足して1年が経過しましたが、当財団においては、厳しい環境の中、さらに効率的な運営を図るとともに、より高度で専門性の高い事業に取り組んでいきます。

また、高松市大の香川県健康増進センターの廃止に伴い、香川県社会福祉総合センター内に「健康づくり推進部」を新設し、県民の健康づくり推進のため積極的にその役割を果たしていきます。

平成17年度における各部の主要な事業は、次のとおりです。

「総務部」

香川県社会福祉総合センターの管理運営

●香川県社会福祉総合センターの管理運営・情報提供
県民の方々にセンターを快適に利用していただくため、貸室、建物・設備等の適切な管理運営を行います。

また、センターの一層の利用推進を図っていくため、広報誌を発行するとともに、財団のホームページについても、わかりやすくきめ細かな情報提供と内容の充実を図ります。

●福祉ライブラリーの運営

健康福祉分野を中心に、県民のニーズに応えた図書・ビデオ等を揃え、貸し出しを行います。

開館時間

火・金 午前9時から午後7時
土・日 午前9時から午後5時

「研修部」

社会福祉事業等従事者に対する研修

●施設種別、階層別の各種研修を実施

- ・介護支援専門員や障害者ケアマネジメント従事者に対する研修を充実します。
- ・介護サービスの質の向上を図るため、訪問介護事業所等のホームヘルパーを対象に研修を実施します。



・介護の専門性を高めるため、介護実習生の指導に当たる施設の職員や、介護福祉士等を対象とした専門研修を実施します。

「普及相談部」

介護に対する関心と理解を深める講座等

●介護実習・普及事業

- ・ニーズの高い介護実技講座の内容の充実を図ります。
- ・小学生を対象とした「介護ボランティアアコース」、家庭介護者には「認知症（痴呆）ケアの正しい接し方」の講座を新設します。
- ・小中学生に「福祉教育における体験学習研修」を実施します。
- ・住まいの工夫や介護予防、高齢者の食事等の具体的な方法を学習し、高齢者の自立を支える講座を実施します。

●相談・介護機器普及事業

民間活力を活かしセンター1階の福祉用具及びバリアフリー住宅等の展示場の充実を図るとともに、福祉用具専門相談員から相談や助言が受けられ利用しやすい展示場とします。



高齢者総合相談

●高齢者総合相談事業

高齢者が抱える悩みごと等に対して、来所や電話で相談に応じます。

○一般相談

○専門相談 法律（弁護士）、年金（社会保険労務士）、税金（税理士）

「長寿社会部」

『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にもその認識を深めてもらう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、社会参加活動等を推進するための諸情報、長寿社会部の事業内容、県民からの投稿等を掲載した情報誌をお届けします。

・「生涯青春」No.61～No.63（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推進

●第18回全国健康福祉祭

福岡大会への参加

平成17年11月12日(土)から11月15日(火)まで福岡県で開催される全国健康福祉祭(ねんりんピックふくおか2005)に積極的に参加します。



全国健康福祉祭群馬大会開会式

●第15回香川県健康福祉祭

(香川ねんりんピック2005)の開催



本県における様々な高齢者の社会参加の促進や健康づくり、生きがいづくり活動の象徴的大会として引き続き香川県健康福祉祭を開催し、

スポーツ、文化、健康、福祉に関する多彩な催しを実施することにより「喜びあえる長寿社会かがわ」の実現をめざします。

主催 香川県

(財)かがわ健康福祉機構

会期・会場

・開会式(オープンセレモニー等)ねんりんスポーツ交流大会

平成17年10月30日(日)

香川県総合運動公園、香川県立

体育館、香川県立武道館、香川

町総合体育館、土器川公園

・閉幕・将棋大会

平成17年10月30日(日)

香川県社会福祉総合センター

・シルバー作品展

平成17年9月9日(金)～11日(日)

香川県文化会館

●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、「高齢者スポーツ大会の開催」などの事業を委託します。

高齢者の社会参加を促進するための指導者育成事業

●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



平成16年度体験学習 (e-とびあ・かがわにて)

●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。

「長尾校」、「宇多津校」、「詫間校」、「内海校」、「三木校」のうち、3校で開講します。

期間 平成17年9月～18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に委託) 県内5ヶ所(高松、東讃、中讃、西讃、小豆)の会場で、「健康関係」、「実践発表」、「体操実技」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。

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。

「健康づくり推進部」

県民の健康づくりの推進

●健康づくり運動プログラム

開発及び市町実施事業の支援



健康づくり運動プログラムを開発するとともに、市町が実施する高齢者の転倒予防のための筋力トレーニングや栄養改善指導等を受託して、寝たきり等の減少を目指します。

●健康づくり支援事業

企業等からの受託事業として、生活習慣病の予防・改善をはかります。

●健康づくりについての調査研究等

健康づくりについて、調査研究、情報収集及び普及啓発等を行います。

長寿生活の活性化に 入浴の有効利用を



丸亀市
吉田 昌則
(72)

生きがいを求めて充実した生活をする為には、何よりも健康の維持と強い精神力の発揮を必要とする。その為には計画的な適度の運動と、テーマへのたゆまぬチャレンジが求められる。しかし平凡な人間には、そう簡単に出て来るのではない。ともすればダラダラとなったり、無気力あるいは何事によらず安易な方向に流れやすい。

そこで提案、毎日夕刻（四〜五時）意欲的に入浴することにより健康づくりと精神面の安定・活性化を計ってはどうかと云うこと。

屋外が明るい時刻に、ゆっくりと何も考えずに湯船につかり、窓を開けて露天風呂の雰囲気を味わったり、シャワーを活用して気分転換をするなど存分にリラックサスし、疲れ・たるみの解消と活力の再生・養成に努めて下さい。予想以上に疲労が回復し前向き

の意欲が沸いてくるのが体感出来ます。

入浴の効果は数々ありますが、中でも温熱効果による血行の増進・ストレスの解消・疲れをとるホルモンバランスの上伸・ランニング効果の発揮などが特筆されます。

入浴を計画的に有効利用すれば全身のリラックス効果が期待出来る。心身共に健康増進が可能となります。なお湯の温度は、最初はヌルメ、湯あがりやを少しアツメにする。と体調向上に適しています。なお入浴後は必ず充分な水分を補給することが大切です。

今後の余生を前向きにエンジョイし、更なるレベルアップを計る為には、食の調整・体操及びウォーキング・生涯学習などに加え、入浴の積極的な有効利用を推せんいたします。「ヤル気が出るよ」最後に、私の生涯学習テーマは充実した長寿大学講座の中から身近かな「歴史」を選択し、卒業後も取り組んでいます。

文化財保護協会、NHK歴史講座、市民講座での郷土史学習クラブに参加、それなりの研修をしています。間口が広く奥深い。皆様のご指導を今後ともよろしくお願い致します。

西国三十三所巡りを 振り返って



高松市
山本 千枝
(68)

高野山にお礼参りの帰途、粉河寺を訪ねた。華麗な門や力強い構えの本堂・豪放な庭は、まるで絵巻の世界を見ているようで、ぜひ西国三十三観音霊場にも巡拝してみたいという思いにかられ、迷わず納経帳を買った。その旅の一端を綴ってみた。

その年の十月、一番札所那智山青岸渡寺に詣でた。急勾配の長い石段を登り、先ずは本堂・如意輪観音に参る。境内からの眺めは、神秘的な那智の大滝と朱塗りの宝塔が原生林と美しく調和して、訪れる人を魅了させる。

翌月、四番施福寺を経て奈良方面へ。六番から七番の途中に明日香村があり、数多くの史跡や石造遺物がある。高松塚古墳や石舞台、聖徳太子創立の橘寺、飛鳥大仏、入鹿の首塚等々を散策して回り、明日香の遠い昔に思いを馳せた。滋賀、岐阜の寺でらへは十一月

下旬、紅葉の季節に巡った。どこへ行っても、もみじの錦が美しくこの時期の旅は最適である。中でも、石山寺は、境内の正面に天然記念物の石灰石群が豪快に露出しており、この自然石を中心にして建てられた国宝の本堂や多宝塔、重文などの建物が一面のもみじに彩られた。ただただ感嘆するのみであった。

京都方面は翌年の春になった。第十一番札所醍醐寺は山頂近くにあり、急な山道三キロメートルをあえぎあえぎの参拝である。そこから見下ろす下醍醐寺の桜はあまりにも美しく急ぎ脚で立ち寄った。花見の宴や大茶会で知られる秀吉ゆかりの寺である。当時、桜二万本を植えたとか。桜のトンネルをくぐれば、しだれ桜の古木・大木が天をおおう。その華やかさはこの世の極楽浄土である。霊宝館では多くの仏像を手取る距離で拝観、心が空になる。何度でも訪れたい寺である。

あと、天橋立を見下ろす成相寺、舞鶴の松尾寺、竹生島の宝蔵寺、結願の華嚴寺など、私の観音様参りは、名所旧跡にも立ち寄り気ままな旅でもあったが、それでも五回、延べ十二日で無事満願となった。健康維持に努め、再度訪れたいものである。

青春おたより倶楽部

短歌・俳句・川柳

短歌

坂出市 西山 和孝
大晦日積もる雪だと思えたに
はしやぐ孫のたるま小さく

初詣で田村神社へ車列
本殿お参り我もならんで

塩江町 小田いおり
日は過ぎて私の中を少しずつ
気づかぬままに遠のく若さ

平凡に生きくる侍胸に秘め
一汁一菜の夕餉に向かう

山本町 小山きよ子
逝ったなら帰る人なし黄泉の国
何があるやも行きたくはなし

梅の花厳しき耐えて匂い立つ
人も真似たし努力賞

さぬき市 藤井 義明
任されし一区走った若き日の
タスキの重さが肩に残れり

アイマスクオセ口試合に勝運有り
心弾みてその夜寝られじ

高松市 久保 信行
初参りすませて妻と帰る道
頭上の星は輝き増ませり

一部屋にて事足りるくらし老二人
茶器もポットもかたへに置き

俳句

さぬき市 高橋 昇
どの顔もひとくせありて花梨の実
忘れることも生きる知恵です新生姜
姑に火の点きそうな唐辛子
ここだけの話すぐ漏れ萩の風

綾南町 大西 輝明
花芒車窓に高速道駆くる
四温晴嵯峨野を走る人力車
畦焼くや生涯農を一筋に
丘の風日射し柔らげ土筆摘む
日溜りの寺の砂場に寒雀

山本町 小山きよ子
布団干し陽の温もりと添寝かな
冬の日のお照らしもらひ自家菜園

丸亀市 太田 稔
神官の酒盃に溢れる新走り
海峡を渡す灯りや夕しぐれ

高松市 久保 信行
かざら橋谷間の秋をゆらしけり
秋日和物干竿に家族揺れ

さぬき市 藤井 義明
どの道を行くも野菊の人となり
ちらし寿司の妻添えくれし庭の菊

高松市 磯野 アヤ
うすぐもり赤でいろどるきぎんかの花
ふりかえるおもかげにかよう暮れの町

坂出市 西山 和孝
散髪でいねむる間なし効率化
神頼み後は自身の心掛け

川柳

高松市 佐野 哲哉
物産展試食だけして春の味
パソコンをたたいて今日もボケ防止

東かがわ市 木村 晃
賞味期限切れた女はやかましい
無免許の妻がやたらに指図する
春ウララ黄砂と花粉がやってくる

大野原町 合田 敏行
方言と土のにおいで野菜買っ
全席がシルバーシートのようなバス

山本町 小山きよ子
寒しとてひるみはせじや八十の坂
鬼の数多くて豆が足りな過ぎ

高松市 久保 順一
ぼろぼろの記憶を結べば虹になる
地球から宇宙に広がる人の欲

さぬき市 藤井 義明
迷い犬点字覚えて生かされる
迷いから覚めて見直す澄んだ空

高松市 坂戸 敏明
ヨン様に心迷わず倦怠期
停年後何も迷わずボケました

高松市 久保 信行
リハビリの一步一步に生きる音
生き過ぎて老後のプラン組みなおす

三木町 鴨居 房子
ちゃん呼び同窓会の温かい風
アメダスに遊び心がすこしある

高松市 小林 滋
ねんりんの花を咲かせてテニスひじ
車探し自分の余命推し量り

●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／彫刻

◆審査員／池川 敏 幸 (二科会評議員)

作品／「弘法大師」

作者／東 徳 (72歳) 高松町

【講評】香川にとって最もご縁の深い弘法大師をモチーフにされて作者の気持ちが清らかに造形化されている。木彫の技術と共に大師と一体の無心の境地からこれは生まれているのであろう。木地そのままに素朴な自然味の刻みの中により一層深い心の表現として成功を収めているように思う。静謐な心の世界を見せている。



最優秀賞



最優秀賞

作品／「庭鶏」

作者／松本 匠 (74歳) 高松市

【講評】櫟の素材、一木彫りの大胆なノミの使い、構成の動きのある木取りに豊かなモチーフ(鶏)に対する愛情を感じる。首と足の逞しさは全体の存在感を強調し見事です。素材は硬皮でもノミさばきは活力に満ち今にも語りかけてくるような迫力がある。生きるよろこびを引き出してくれる魅力がある。

◆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／「悠久」

作者／三木 徹 (61歳) 三木町

【講評】造形と色彩のグラデーションがすばらしくマッチした優作です。口造りの厚さ、広がり具合、ゆったりとした中にも繊細な神経にての制作、感服いたしました。中の光沢を、マットにすればいかがでしょうか？



最優秀賞

作品／「鷹」

作者／小山輝雄 (72歳) 満濃町

【講評】竹工芸としての鷹、今にも獲物めがけて飛び立ちそうな様がよく表現され、素材を駆使した技術、感性はすばらしいと思います。細やかな技法に竹材が羽の如く柔らかく、又凜とした、鳥類の王者の風格がよく出ています。

ふるさと探訪

松本貫四郎

新生・香川の近代化につくす

代々高松藩奥医師の家（柏原家）に生まれた貫四郎。兄も弟も医師となったが、一人だけ政財界で活躍新生香川の発展に大きく寄与した。松本理平（蔵奉行）の養子となり稼業を学びその才能を発揮した。藩に出仕するようになり家老・松崎洪右衛門の配下となり京都藩邸の勤務に就く。その後朝敵事件、四国会議代表、旧藩主上京阻止事件、十州塩田組合脱退、愛媛県からの分離独立運動、に関与力量を発揮し新生香川のリーダーとして重要な役割を果たした。この他、百十四銀行設立、失業士族の授産事業、英仏語学校の設立、など地域社会のために大活躍した。



松本貫四郎（肖像）



「松本貫四郎」の生家屋島西町

医家から出た政治家

屋島西町にあった柏原家は、元厚―謙好―謙益と医師の続く家であった。そこに天保三年（1832）に生まれたのが貫四郎だった。山川孫水に漢籍を学び、後に高松藩蔵奉行・松本理平の養子になる。まず養家の蔵奉行の仕事を覚えた。豪放、磊落な性格から「讃岐の西郷」と呼ばれた。藩の槍術指南・上原善太らに教えを受け人並以上のものを持っていた。その後、家老・松崎洪右衛門の配下となり京都藩邸勤務時代、政治情報の収集、連絡、工作と活発に動き回った。貫四郎が武術一辺倒から政治に目覚め明治以降政治の分野で活躍するに至ったのは、京都在勤中の活動に負うところが極めて大きかった。鳥羽伏見の戦いの後、高松藩は朝敵となった。早速、高松藩

追討の阿波・土佐軍が讃岐に迫ってきた。その時、貫四郎は阿波軍の讃岐侵攻阻止の交渉を命じられた。どんな「陳弁」を弄したのか、ともかくも侵入を食い止めた。どう交渉したのか詳細は分からないが、阿波軍の立場を立てて侵攻には一定の条件をつけた。ともかくも初の大役を成功させた。その豪気さと率直さと開放的な人柄が阿波軍の信頼を得たのでは―と評される。その後、藩主・頼聡は浄願寺に謹慎、恭順の意を示し、土佐軍は高松城に無血入城した。

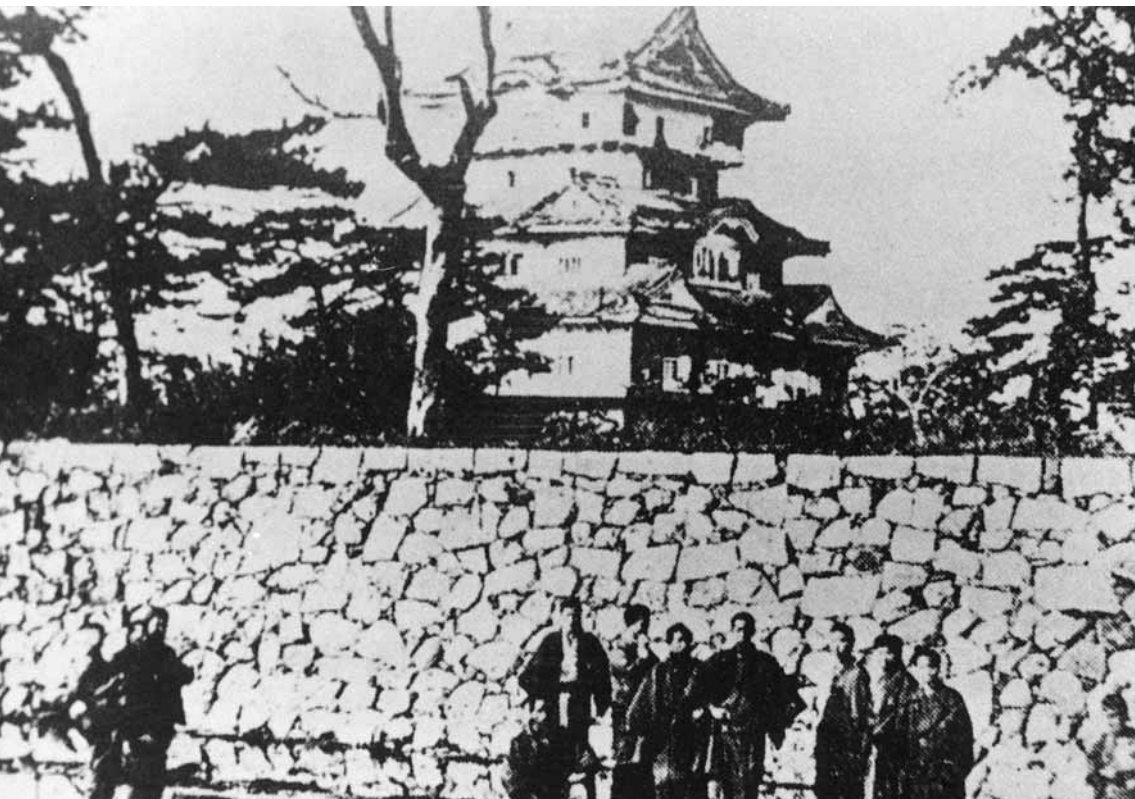
四国会議の藩代表

貫四郎が政治的力量を遺憾なく発揮したのは「四国会議」公儀人（藩代表）としての活躍だった。明治二年四月十日から翌年の九月まで約一年半続いた。別名十三藩会議、金綾会議とも呼ばれた。明治維新直後の混乱期に開催された地方会議としては、全国でも注目されるものだった。曰く「四国は一つの共同体として固めその指導権を握り、四国代表者として中央に進出したい意向を強く持っていた。」十三藩とは、徳島（二五・七万石）、高知（二四・二同）、宇

和島（十同）、大洲（六同）、新谷（一同）松山（一五同）、今治（三・五同）、小松（一同）、吉田（三同）、西条（三同）多度津（一同）、丸亀（五・一同）、高松（十二同）。高知の板垣退助らの発案で松下与膳、前野敬次郎らが各藩を巡り二十九日間までとめ上げた。各藩は重役から公儀人を選定して出席さす。公儀人は琴平に常駐、情報の連絡調整に当らせた。明治維新という激動期に対処するため十三藩が情報を共有することでの対処法を議論しようというものであった。四国は一つという政治意識が良く現れていた。そんな中で貫四郎の仕事ぶりは目を見張るものがあった。

十州塩田組合脱退問題

当時、瀬戸内海沿岸の阿波、讃岐、伊予、播磨、備前、備中、備後、安芸、周防、長門の十州で塩の全国生産の九割を占めていた。日本海側の揚浜式製塩法を圧倒していたのが瀬戸内各地の「入浜式塩田」であった。生産性が極めて高いのが特徴。明治六、七年は好天に恵まれ瀬戸内地方の塩は大増産され塩価下落の要因にも繋がった。そこで岡山、山口地方の業者から生産制限すなわち「休浜」が提唱された。三月から八月までの最盛期の半年間生産をストップさせて市場を守ろうというものである。別称「三八法」ともいわれた。やがて政府が乗り出してきて休浜実施を目指し組合の強化を求めた。ところが讃岐は塩業への依存度が高く半年間の失業は大打撃だと猛反発した。強制的に休浜を迫られる東讃支部は、ついに脱却会を結成、貫四郎を会長にまつりあげた。明治十九年



明治初めごろの高松城

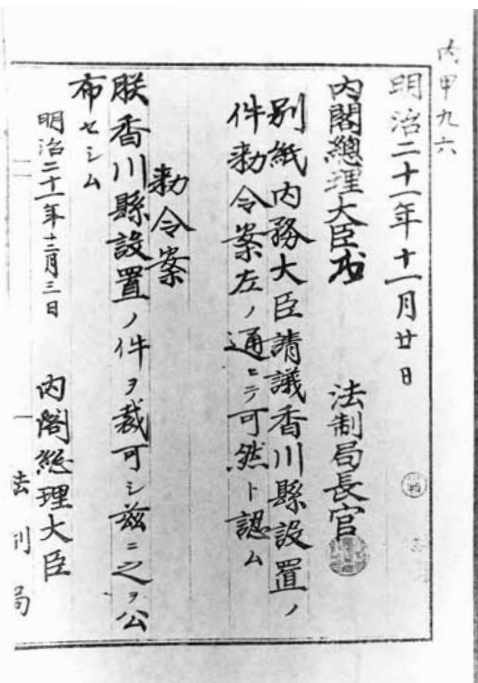
農商務省は神戸へ各州の代表を呼び東讃支部との和解を試みた。井上甚太郎、貫四郎らも出席、折衷案が示された。塩田に等級をつけそれに応じた操業日数を認める。今度は等級の具体的な認定を巡って決裂。実質的には讃岐の犠牲の上に塩価の維持を計ろうとする狙が極めて強かった。ここに貫四郎らはある横車を押し塩田組合からの脱退を明確にした。東讃支部はその目的を達成した。

愛媛県からの分離独立

独立運動は大まかに三期に分けることができる。明治新政府の方針で十五万石以下の小藩は隣接の国と合併することという指導を行った。三府三〇二県が合併し三府七二県にまで減少した。明治四年薩藩置県後、高松、丸亀両県は併合し第一次香川県になる。約二年後阿波と併合し「名東県」に、再び第二次香川県に戻る。明治九年伊予と併合「愛媛県」となる。なにかにつけて不都合

が多く、住民感情も愛媛に馴染まない。税の徴収、使い方を巡り不満が鬱積、県庁が遠い、教育関係を巡る問題など香川の住民の憤懣は募る一方だった。その不満の中から第一期（明治十五、六年）の独立運動が自由党系立志社などの自由民権運動の一環として表面化した。第二期は明治十八年ころから立憲改進黨、自由党穩健派による運動。①再び阿波との合併（東讃）②現状維持（西讃）③独立置県。第三期は明治十九年以降、複雑な様相を呈していた。高松中心に旧藩士、知識層が加わり党派に拘らず是々非々で独立運動を進めた。貫四郎はこの立場で運動に参加した。その性格、先見性、リーダーシップを発揮、やと明治二十一年十二月三日全国最後の県として発足した。難しい独立運動をまとめ前進させた手腕は大きい。

このほか旧藩主上京阻止運動が高まる。藩主は説諭書まで書いたが効果なく、貫四



第三次香川県発足時の公文書

郎は命を受け説得に当り解散させることに成功した。後半には高松城下の騒動事件に発展、大阪鎮台高松分営所の軍隊が出て鎮静化させた。

廃藩置県後、失業藩士（高松四二七九、丸亀一七三三人）の授産事業に熱意を発揮「信立社」など設立、士族らの新しい仕事の為に奔走した。これに習って松枝舎、蟻集舎、紡織舎、蜂蟻社、高松就産会社などが次々とでき失業士族の面倒を見た。これに関連して明治十一年十月百十四銀行を設立。士族授産の為の貸付資金として活動した。この他、英仏語学校を設立、南海新聞の発刊など近代香川発展の基礎を作っていた。政治家としての貫四郎は、香川郡長、愛媛県会議長、香川県（第三次）発足後初の県会議長としても活躍した。新生・香川の発展に縦横無尽に力を尽くした。

小川太一郎（フリーライター）

長寿大学「書道クラブ」紹介

「長寿大学書道クラブ」 佐野 哲哉

我々長寿大学「03生」は、机を並べ一緒に学ぶ同窓生。書の大家「大西千鶴先生」をお願いし、「長寿書道クラブ」を立ち上げました。稽古は、十六年四月より開始し、メンバーは十八名、月二回（第一・三金曜日）長寿大学講座日以外に集い、稽古に励んでいます。先生は権威ある国内はもとよりフランス・中国等海外展示会にも数多く出品される程の超大物です。生徒は若干の経験者がいるもの、初心者軍団で、書のいろはから始め、順次各自のスタイルに合わせた、漢字（楷行草書）かな（平仮名・変体仮名）、調和体（漢字・かな混合）に分かれ研鑽中です。

最近はパソコン全盛、日頃自ら筆を走らせ字を書く機会が減り、殊に毛筆となると尚更です。字を書くこと即ち自分を表現する“ことであるなら、ひよっとすると我々が最後の世代と思う位です。この機会での成果がどれ程のものになるか、わかりません。先生の熱いご指導、メンバー各位の精進のもと”じいちゃんばあちゃん”の秀作を、床の間に飾り、孫子達に見せよう!!”を合言葉に、一同頑張っています。また今は三月の



▲クラブ全員集合▲



▲稽古風景

大西芳竹先生作品▶



「卒業作品展」出品に向け臨時稽古日までもうけ、各人作品づくりに鋭意猛特訓中でもあります。

「大西先生からのメッセージ」

書は文字を媒体とする芸術です。文字を書くことにより、自分しかないものを表現できる唯一の方法です。その作品を足蹟と言います。今まで昔の人が足蹟を残して居ます。私達も平成の書人として孫子達によい作品を残すことを目標としましょう。頑張つて楽しくやりましょう。

日帰り懇親バスツアー

「かがわ長寿大学いちよん会」 岡林 将夫

か かがわ長寿大学「いちよん会」は、平成十四年に入学、平成十六年に第十四回の卒業生となった私達OB会の名称です。

百五十七名の卒業生のうち初年度は百四十八名で発足しました。自らの生きがいと健康づくりのため、会員相互の親睦と情報交換を図り、喜びあえる長寿社会ががわの実現を目指すことを目的として事業を行っています。

「いちよん会」最初の事業として「日帰り懇親バスツアー」を計画しました。

しまなみ海道、高知四万十川、兵庫県の「しあわせの村」の三ヶ所が候補にあり、幹事会で何度も検討した結果「しあわせの村」に決まりました。

神 戸市北区にあるこの「しあわせの村」はあふれる緑の中で子供から大人まで、お年寄りも障害のある方もだれでも楽しめるというキャッチフレーズの総合福祉ゾーンです。



▲「しあわせの村」日本庭園全景



▲日本庭園竹林



▲日本庭園散歩

「いちよん会」会員に案内状を出したところ多数の参加希望があり、最終的に八十三名の参加となりました。

七 月六日当日は梅雨の時期だというのに快晴に恵ま

れ欠席者もなく、予定どおり大型バス二台でJR高松駅を九時に出発、屋島、志度、津田と途中乗車する人に乗せ、明石海峡大橋を渡り、昼前に「しあわせの村」に到着、村内を見わたせるレストランにて昼食の後、自由行動としました。

この「しあわせの村」内には各社会福祉施設をはじめ宿泊施設、温泉、プール、テニスコート、馬事公苑、キャンプ場、トリム園地、芝生広場、日本庭園などがあります。

参加者がそれぞれに三三五五に分かれ日本庭園を散策したり、カメラにおさめたり、貸し自転車で村内を一周する元気な人、シャングル風呂でくつろぐ人、又村内無料バス

で見学する人ありで、三時間の滞在をそれぞれに楽しんでいました。

午後三時に「しあわせの村」を出発帰途につき、途中下車する人を降ろし、JR高松駅に予定通り午後六時に着きました。

今 日一日良い天気にも恵まれ、参加者皆様の御協力で一人の欠席者もなく、事故もなく過ごせたこと、そして久しぶりの再会で話もはずみ、親睦を深めることが出来たことに感謝しています。



老人クラブだより

両団体とも、平成16年度「第21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。

日々を楽しく

綾歌町栗熊老連・行末老社会 会長 津郷 繁美

昭和十年頃のお年寄り
は殆ど六十歳代前半で亡
くなった。それが今は医
療でも経済でも非常な発
展を遂げ、お陰で長寿世
界一の豊かな国になった。
そして我々はその恩恵を
享受しているのである。
昔のお年寄りは朝から晩
まで働き通しで、病気に
なっても十分な医療も受
けずに死んで行った。安
くて高度な医療に加えて、
金額の多寡は別として年
金もある。この日々の中
に感謝を忘れてはならな



(財)香川県老人クラブ連合会の表彰状を囲んで
(平成16年12月14日・月例会)

ひと声かけ 元気な顔が集う

仁尾町 老楽会(大北自治会 北部地区 老人クラブ)

会長 吉田 春義
(前仁尾町老人連合会会長)



よう努めている。行政機関、民生委員とも提携し地域
全般の健康・福祉の向上を図っている。特に一人住ま
い会員には細かな援助の手を差し伸べている。
老楽会の主な活動は次の三事業である。
一 軽い運動に継続して参加する。

歳を取っても何時までも
楽しい日々を送ろうと五十
名余りの会員が地道な活動
を続けている。「向う三軒
両隣、身近な地域社会」で
声を掛け合い助け合ってい
る。五班編成で世話人が会
員の家々を訪ね「一声か
け」生活の様子を把握する



三 奉仕活動に参加する。
海岸一斉清掃、神社や公園、ふれあい広場「し
おがま」などに全員が参加し、地域環境美化運動
に協力している。

ふれあい広場に毎日集まり、ペタンク、輪投げな
どを練習し、町内・郡内・県大会に出場して好成
績を挙げている。

二 「ふれあいサロン大北」に集まる。
毎月第三日曜日に自治会館で「手芸、体操ゲー
ム、歌合戦」会員とボランティア会員が料理を作り、
みんなで楽しい会食をしている。

い。併し一方で、病に遭い
淋しく暮らしている方が居
ることも忘れてはならない。
友愛訪問、言うに易しいが
実行となると微々たるもの
だ。自分勝手な自分が恥ず
かしい。一回だけ多く訪問
しようと思っている。健康
な我々が一回だけ友愛訪問
を去年より多くすれば、一
人は一回でも全員の輪は大
きな広がりになる。そんな事を今願っている。
何と言っても健康が一番だが、金が無いと楽しくな
い。だが友人が無いのはもっと深刻だ。友人は自分から
作らないと出来ない。最近他人の役に立つ事を願って
いる方が多いことに気がついた。もう一つの願いは仲間
つくりだ。人様にお役に立つ、それを柱に友人を増やそ
うと思っている。願いが叶えば、日々はもっと楽しいに
違いない。



ある日の友愛訪問

編集後記

◇ 四月は桜の花の満開とともに、新しい
出会いの始まる月でもあります。私たちは、
この一期一会を大切にしたいものです。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」六
十号をお届けします。

◇ 近年、日本では国民の生活水準の向上
や医学・医療の進歩により、日本人の平均
寿命は大きく伸びています。しかしその一
方で「生活習慣病」や「寝たきり」「認知
症」など高齢化に伴う障害が増加していま
す。そのため、介護を必要とする高齢者が
増えており、一方で、介護する人も高齢に
なり介護する人の負担も重くなっています。
そこで、最近では介護予防の必要性が言わ
れています。そのためには自主的な健康づ
くりが努めることが大切です。

香川県編集の「健やか香川21ヘルスプラ
ン」を見ると「健康長寿かがわの実現」を
目指してライフステージごとの目標が定め
られています。

育つ世代(0歳〜5歳)、学ぶ世代(6
歳〜14歳)、単立つ世代(15歳〜24歳)、働
き盛りの世代(25歳〜44歳)、熟す世代(45
歳〜64歳)、稔る世代(65歳以上)。特に、
稔る世代においては、生きがいを持って、
楽しい毎日を!ということ、①いろいろな
な食品を、手軽においしくヘルシーに、②
ふるさとの食文化を次の世代に伝えよう、
③自然に親しみ、無理のない程度の運動を、
④生きがいを持って、積極的に社会参加し
よう、⑤転倒などに注意し、閉じこもり
にならないように等の設定がなされており、自
主的な健康づくりの推進を図り健康長寿か
がわの実現を目指しています。

健康づくりは、個人の取り組みが基本で
す。誰もが心身ともに健康で生きがいのあ
る長寿を享受出来るように頑張りましょう。
◇ 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、八月一日発行の予定です。

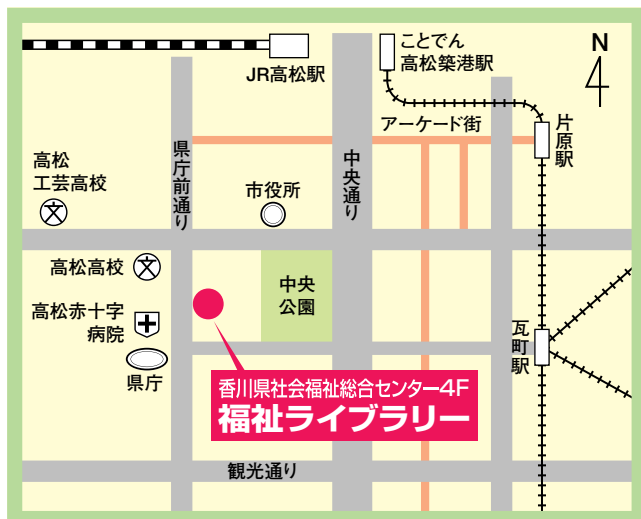
福祉ライブラリー

香川県社会福祉総合センター「福祉ライブラリー」は、県内における福祉の中核拠点にふさわしい情報提供の中心として整備された図書館です。

健康福祉分野を中心とした、絵本、児童書から一般図書にわたるまで幅広い分野の図書、雑誌、ビデオ等をそろえ、福祉従事者や高齢者、障害のある方はもちろん、児童、幼児まで県民一人ひとりのニーズに答える図書館です。

福祉ライブラリーでは、平成16年度から、火～金曜の開館時間を2時間延長し、19時までしています。

仕事や学校の帰りなどに是非ご利用ください。



ご利用案内

開館場所 社会福祉総合センター4階

開館時間 火～金 9時～19時
土日祝 9時～17時

休館日 毎週月曜日、資料整理日、
年末年始

貸出数 図書10冊まで
ビデオ4本まで

貸出期間 14日以内

香川の伝統的工芸品



【菓子木型】

和菓子づくりに欠かせない菓子木型は、江戸時代からつくられ始めたといわれており、香川県においても明治30年頃からつくられていました。材料は樹齢百年くらいの山桜を十分乾燥したものを削り、魚や花などの図柄を何種類ものノミ・彫刻刀で、左右・凹凸を逆に彫っていきます。完成した木型を二枚重ね、砂糖や餡（あん）などの材料を入れて抜き出すと様々な形の和菓子が出来上がります。決して表に出ない地味な存在の菓子木型ですが、私たちの目と舌を満足させてくれる和菓子づくりになくてはならないものです。

財団法人 かがわ健康福祉機構

〒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（長寿社会部）
電話 087-863-0222 FAX 087-863-0090
ホームページアドレス <http://www.kagawa-swc.or.jp/home/>

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。