

# 生涯青春

No.61

平成17年8月 かがわ

●青春いきいきインタビュー／一人一役、その役割あればこそ 自然と湧き出るやる気と元気。みんなで楽しく生きがいづくり。  
「街角喫茶 美波」の皆さん

●仲間の話／たまも会、香川里山歩き友の会



第15回香川県健康福祉祭

# 香川ねんりんピック 2005



**ねんりんスポーツ交流大会**  
とき：平成17年 **10月30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17年  
**9月9日** **金**～**9月11日** **日**  
9：00～16：30  
ところ：香川県文化会館

**ねんりん囲碁・将棋大会**  
とき：平成17年 **10月30日** **日**  
9：00～16：00  
ところ：香川県社会福祉総合センター



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2005 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を募集します。

- **ねんりんスポーツ交流大会**  
【募集種目】ゲートボール、ペタンク、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17年10月30日(日)9時～／於 香川県総合運動公園 他
- **ねんりん囲碁・将棋大会**  
【募集種目】囲碁、将棋  
平成17年10月30日(日)9時～／於 香川県社会福祉総合センター

- ◆ **資格** 59歳以上の方  
(昭和22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、各種目の主管団体へお申し込みください。
- ◆ **締め切り** 平成17年8月31日(水)まで

# 目次

2 青春いきいきインタビュー **一人一役、その役割あればこそ 自然と湧き出るやる気と元気。みんな**  
**で楽しく生きがいづくり。** 「街角喫茶 美波」の皆さん

6 はつらつ人間のすすめ **その7 心身を浄化する 五出し健康法**

香川銀行能力開発研究所所長 倉本 英雄

8 **Q&A 食事用の自助具と食品について**

福祉用具なんでも館 相談専門員 浅野 光祐紀

10 **財団だより 平成16年度 かがわ長寿大学卒業式**

**平成17年度 かがわ長寿大学開講式**

12 **青春おたより倶楽部 長寿大学とパソコンクラブ 上川 哲弘**

**子育ての奥義 原 香 短歌・俳句・川柳**

14 **シルバー作品展 書「四季のうつろい」金田 スミ子 「禅語」山下 マサエ**

**写真「飛瀑」大西 敏行 「朝つゆ」坂田 晃**

15 **ふるさと探訪 自由民権運動をリードした 川崎舎竹郎**

フリーライター 小川 太一郎

18 **仲間の話** かがわ長寿大学 第十三回卒業生同窓会「たまも会」 吉田 昌則

里山歩き体験教室

20 **老人クラブだより** 神田寿会 会長 白川 豊彦

さぬき市大川地区第十一クラブ 会長 松尾 知章

長寿社会への総合情報誌

# 生涯青春



裸婦達と屋根の上の鳥

(1990年)

最愛の伴侶であった文子夫人を失った1988年、猪熊は文子夫人の顔が表れることを祈りつつ、いくつもの顔を描き始めました。丸の中に目や鼻や口を描き込むと、ひとつひとつ異なる顔が生まれます。猪熊はいつしか顔の持つ造形美に惹かれ、顔ばかりの作品を描くようになりましたが、そのうち顔だけではなく裸婦や馬や犬、爬虫類といった生き物が描かれるようになります。なかでも好んで描いたのが、様々な色や姿を持つ鳥達です。鳥は猪熊の晩年の作品を代表するモチーフのひとつと言っても良いでしょう。鳥について猪熊は次のように語っています。

「最近鳥類がやたらに出しゃばって来て、私をつつくのである。名もない私りの不思議な鳥が、勝手気儘に私の前にやって来て描いてくれ描いてくれと、せがむ姿は可愛く、面白く美しく、楽しく描いてやろうと思うようになった」(猪熊弦一郎、「常識を超えた時」、猪熊弦一郎の世界展カタログ、株式会社三越、1990年10月発行)

躍動感溢れる裸婦や、くちばしの大きな鳥がピラミッドを思わせる三角形の上にユーモラスに表現されています。

<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17年8月



# いきいき 青春 インタビュー

## 一人一役、その役割あればこそ 自然と湧き出るやる気と元気。 みんなでも楽しく生きがいづくり。

支える心、支えられる心が一つになれば  
笑顔が生まれ、話に花も咲く。  
かつては当たり前だった憩いの場が今に蘇る。  
今回の「いきいきインタビュー」は、  
体の弱いお年寄りやひとり暮らしのお年よりたちの  
ふれあいの場づくりに取り組んでいる  
豊中町の「街角喫茶美波」の皆さんをお訪ねしました。

昔ながらの交流の場を  
今の時代に復活しよう



手づくりの歌本の中は  
懐かしのメロディ



受け付けを済ませたらまず血圧測定



梅雨の季節とは思えないほど晴れ渡った  
六月二十五日の朝、豊中町の桑山五区公民  
館にお年寄りの皆さんが集まってくる。手  
押し車を押ししたり、自転車やバイクだつた  
り、方法はいろいろだが、どの顔にもこの時  
を待ちかねたような期待感が満ちあふれて  
いる。今日は、月に一度の「街角喫茶美  
波」の営業日だ。

街角喫茶は、全国社会福祉協議会が高齢  
者に交流の場を提供するために全国各地で  
進めている「ふれあいきいきサロン」の豊  
中町版。平成十一年九月に、地区の老人ク  
ラブ桑山長寿会とボランティア団体「タン  
ポポの会」の協力のもと、桑山地区の四区、  
五区、六区のお年寄りを対象にした「街角  
喫茶美波」がスタートしたのを皮切りに、  
町内の各地区へと広がっていった。

街角喫茶の目的の一つは、寝たきり老人  
の予防。高齢者の中でも特に体の弱いお年

寄りや一人暮らしのお年寄り、家族がいて  
も昼間は一人きりのお年寄りなどを招待し  
て楽しく時間を過ごし、元気になってもら  
う狙いがある。もう一つは、地域の福祉は  
どうあるべきかを探るアンテナショップとし  
ての役割にも期待がかかっている。

街角喫茶では、限られた予算の中で心  
づくしのお茶やお菓子、手づくりの簡単な  
食事を用意するのがせいっぱい。後は、  
集まったみんなでおしゃべりや体操をし  
たりして過ごす。それでも皆さんの笑顔い  
っぱい様子を見てみると、数十年前までは  
当たり前のようであった、懐かしい風景を  
思い出した。それは、農作業の合間など  
にご近所同士が気軽に集まりあって他愛  
のない話に花を咲かせることのできる場  
所。人との関わりが希薄になった今の時代  
だからこそ、交流や憩いの場づくりの試み  
は意義深い。





齊藤さんをお手本に手指を動かしリズム体操

## 支え、支えられる人が ともに元気になれる

九時からのスタートを前に三々五々集まってきた皆さんは、受け付けを済ませると順番に二人の保健師さんに血圧を測ってもらったり、健康について相談したり。一カ月ぶりの再会とあって、四方山話に花が咲く。

「皆さんは、この会を楽しみにしていて、歩いたり自転車に乗ったりして自分の力でやってきます。こうして月に一度でもみんなと一緒に話をしたり体を動かす機会があれば、それが寝たきりの予防にもつながるでしょうし、血圧測定で地域の皆さんの安否

の確認や健康状態も把握できるのでまさに一石二鳥。この会が始まって互いに助け合ったり、協力し合う気持ちが出てきたように感じます」。そう語る齊藤美代子さんは、平成十一年十一月に豊中町で初めて街角喫茶を手がけた先駆者で、町の老人クラブの女性部長も務めている。教員生活のほぼ半分にあたる十八年間の桑山小学校教諭生活に加えて二十一年間の民生委員としての実績もあって地域とのつながりも深く、そのリーダーシップゆえに誰からも先生、先生と慕われている。

街角喫茶美波は、地域の誰もが参加しやすいように桑山四区、五区、六区の公民館

地域の誰もが参加できるように  
各地区ごとに街角喫茶があれば  
一番理想的だと思います。

さいとう みよこ  
齊藤 美代子さん (78歳)

の持ち回りで実施されている。月一回、午前九時から昼過ぎまでのわずかな時間ながら、その中身は町のご住職や駐在さんなどのお話あり、座ったままでもできる簡単な体操あり、歌やゲームのお遊びあり、お楽しみのお茶会やお食事会ありと、なかなかバラエティーに富んで充実している。



みんなで歌う懐かしのメロディー。歌声に合わせて自然と手拍子が湧き起こる

「来られる方の中には、リウマチを患っている人、手や足に障害がある人、耳が聞こえない人などもあります。でも、皆さんこの街角喫茶で楽しいひとときを過ごすのを励みにして来てくださって、しかも来るたびに元気になるんですよ。それがうれしくて、こちらも誰もが参加できるように遊びや体操を考えるのにも張り合いがでるんです」という齊藤さん。街角喫茶には、支える人も、支えられる人も、ともに元気になる好循環がしっかりと根付いている。



## 男女の互いの協力での運営も円満に

血圧測定を終えた参加者が席に着くと、保健師の大西さんによるお話が始まった。テーマは「寝たきり予防」。寝たきりの一番の原因になる骨折を防ぐために、転倒しやすい場所や時間などを具体的な例を挙げて話をされると、参加者全員、身近な話題とあって熱心に耳を傾けた。その途中、町内で起きたばかりの骨折の事例を紹介したが、矢野賀壽美さん。その名前から女性と間違われることが多いそうだが、れっきとした男性だ。毎月、街角喫茶の受け付けなど黒子役を果たすとともに、桑山長寿会の生産部の部長として「四国の道」の清掃活動でリーダーシップを振るっている。

「私が住んでいる桑山南地区は、今では65歳以



福祉の勉強のために見学に来た女子大生に街角喫茶の仕組みを説明する矢野さん



会員の加入を勧誘に行くと「年寄り扱いするな」とひと一言今では笑い話になりました。  
 やのかずみ  
 矢野 賀壽美さん(80歳)

上のほとんどの方が長寿会に加入していますが、最初は男性会員は少なかつたんです。齊藤先生から全員加入を呼び掛けようという話があつて、私もいろいろなお宅を回りました。その時、結構多かつたのが『年寄り扱いするな』という声。仕方なく齊藤先生と一緒に行っていただいたら、拍子抜けするほどすんなり入会してくれたということもありました。最初は気乗りしない様子で参加した新入会員が『やっぱりこの会はいいな。また参加したい』というのを聞くと、誘つてよかつたと思ひましたね」と、矢野さんは勧誘に苦勞した当時を振り返る。

街角喫茶の参加者には、ある人はお茶を

勧めたり、ある人はお菓子を配つたり、ある人はチラシで簡易のゴミ箱を作つたりと、一人ひとりが自分のできることをやろうという積極的な姿勢があり、見ていてすがすがしい。

「街角喫茶では、机の出し入れや椅子の準備は男性、お茶や食事の用意などは女性というように、暗黙の役割分担が決まっています。やるべきことは、齊藤先生や織田先生が次々と段取りしてくださるので、我われ男性は、お二人の後をついていくだけというわけです」と矢野さんは謙遜するが、男女の互いの協力こそが、会の和やかな雰囲気と円満な運営を支えている。

青春いきいき  
 インタビュー

街角喫茶

## 役員の高齢化が進み 後継者づくりが急務

保健師さんのお話が終わると、タンポポの会の桑山地区支部長の織田久子さん、最近被害の多い架空請求を防ぐための注意点や自分の介護経験をもとにした生活の知恵を披露。その後、手軽にできる体操や懐かしの歌の披露がひと段落ついたら、いよいよ待ちに待ったお食事タイム。この日のメニューは、心づくしのちらしずしと豆腐汁、デザートにお菓子も添えられている。

料理づくりを担当したのは、長寿会の役員三人とタンポポの会のメンバー六人。十

時半からの食事に間に合うよう、朝八時頃から出てきて料理に腕を振るった。

タンポポの会の一員として長寿会のお手伝いもしている織田さんは、美波の運営に協力する一方で、ご自身も地元で「街角喫茶桑の実」のリーダー役をこなすなど、その細い体とは似ても似つかぬ、あふれんばかりのパワーと行動力の持ち主だ。

「私は幼稚園の先生や婦人会の一員として、これまで地域の方々にいろいろお世話になってきました。そのお返しを少しでもできればという思いでお手伝いさせていただけます。タンポポの会は、平成六年から町が実施していた独居老人のためのお食事

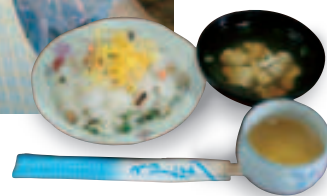


これまでお世話になった地域に  
少しでもお返しできたら。  
そんな気持ちでいっぱいです。

おだ ひさこ  
織田 久子さん (70歳)



街角喫茶を陰で支えるタンポポの会と  
長寿会のみなさん。笑顔でつくる  
心づくしのお料理の味は格別



会をお手伝いしていた流れで、街角喫茶のお手伝いもさせていただくようになり「なりました」と織田さん。街角喫茶美波の運営がうまくいっている秘密は、長寿会とタンポポの会が互いの個性を尊重し合い、足りない部分を補うという理想的な協力関係にあるといえよう。

街角喫茶のこれからについて、齊藤さんと織田さんは、「長寿会の役員の高齢化が進んでいるので、これからはいかに後継者を作っていくかが課題になります」と声をそろえる。

街角喫茶は一人一役ということで、みんなそれぞれ役割を果たしているが、やはり会のスムーズな運営のためには、全員を引っ張っていきけるような強力なリーダー的な存在は欠かせないということだろう。

おいしい食事と楽しい会話を満喫した参加者は、互いに来月の再会を約束しあって元気を足取りで帰途につく。「参加した方がつまらない顔をしていると、こちらも辛い。来た人みんなが笑顔で楽しんで、この場で元気になって帰っていただくことが何よりの励みになります」という齊藤さん。その思いをみんなが共有することで、互いに支え、支えられる新しいコミュニティが生まれる。街角喫茶も、その一つの典型例といえる。



### 心身を浄化する

# 五出し健康法

お釈迦さまが説法されたインドの霊鷲山りゆうじゆさんの頂上で、目を閉じ静かに瞑想しました。すると「五出ごしゅつの法」を説く、お釈迦さまの厳かな声が…。健康で幸せ溢れるはつらつ人生を送るには、次の五つを出しきった生活を心がけなさいとのメッセージです。

#### 一、息を出せ

息と生の語源は同じ。息が貧弱な人は、肉体も精神も貧弱です。息の仕方が生き方そのものに。「過去の息の仕方が今の自分をつくっている。今している呼吸で、これからの未来がつくられる」と言われます。まさに「呼吸を制する者は人生を制す」

のです。どんなに栄養のあるものを食べても浅弱な呼吸をしていると、不完全燃焼で真っ黒いススと煙をつくり、肉体は病の受け皿に。鼻から静かに大きく長く息を吐いて吐いて吐き抜いてから、全身呼吸を行います。手や足の先、頭髪一本一本にまで息を吸い込み、全身に気を浸透させましょう。

#### 二、声を出せ

元気で生命力の旺盛な人の声は、大きく張りがあります。蚊の鳴くような細かい声の人は、活気がありません。沈んだ暗い声でボソボソ話さないで、明るく弾んだ響きのある声で快活な会話を。カラオケや詩吟など

で、大声を張りあげると、クヨクヨ、メソメソのうっ積している心理エネルギーは、一気に吹き飛び爽やかに。呼吸性の強腹圧呼吸となるので、内臓がマッサージされ、気力や活力もわき出ます。声を出すと、脳の表現中枢や運動性言語野・聴覚性言語野なども活性化し、頭脳の働きをよくします。

#### 三、汗を出せ

一日に一回は汗びっしょりになりましょう。汗は毒汁と言われ、体内の毒を運び出してくれる働き者です。食べ物から体内に入ったスズや水銀などの重金属類も、便や尿よりも汗から多く排泄されるそうです。汗から

でないとうまく排泄されない物質は、その他にも多くあるようです。汗をかかない生活をしていると、これらの有毒物質が体内に蓄積され、体が害されることに。ただし、激しい運動は、猛毒の活性酸素を多発させるのでご用心を。

#### 四、便を出せ

便秘は、生ごみを体内に置きっ放しにしたようなもの。腸内で異常発酵しインドールやスカトールなど有毒ガスも発生し、血液を濁らせ、頭痛や吹き出もののみならず、大腸がんの遠因にもなりかねません。これらを解毒する肝臓をも疲労させます。便秘は、よくない食

倉本 英雄

●くらしとひでお

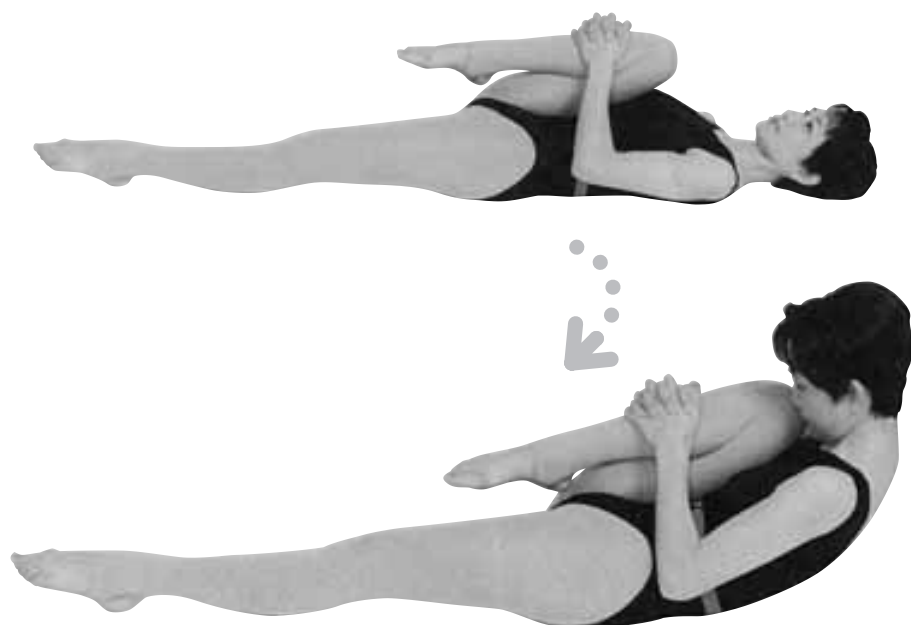
(香川銀行能力開発研究所所長)



香川銀行能力開発研究所所長。香川一郎道友会会長。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10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、憲法記念日知事表彰「健康づくり功労」を受賞。



## ●ガス抜きの体位（パヴァナ・ムクタ・アーサナ）



### <方法>

- ① あおむけにねて、両手、両脚を揃えて伸ばし、手のヒラを床につけ息を吐ききる。
- ② 息を吸いながへ右脚を折り曲げて、上体に引き寄せせる。
- ③ 両手を組み、ヒザを抱え、息を吐きをがら胸に近づける。なめらかな普通の呼吸をしながら、しばらくこの状態を保つ。（約三十秒間静止）
- ④ 少しゆるめて息を十分に吸う。ゆっくりと息を吐きながら、太ももを胸まで強く引き寄せ、腹と胸を押しするようにし、頭を持ち上げ、上体を起こして、ヒザ頭を顔に近づける。なめらかな普通の呼吸をしながら、しばらくこの姿勢を保つ。（約十五秒間静止）
- ⑤ 息を吐ききり、ゆっくりと息を吸いながら頭を下ろして床につける。
- ⑥ 息を吐きながら、両手を難して、右脚をもとにもどしてゆく。
- ⑦ 呼吸を調べ、反対側の脚を折り曲げて、同様に行う。
- ⑧ 続けて両脚を揃えて折り曲げて同様に行い、全身を完全に弛緩する。

### <効果>

1. 回腸、結腸、直腸を強く刺激するので、排泄機能が高まり、便秘を解消する。
2. 腸内に発生した有毒ガスを排出する。
3. 腰痛の予防・治療法にもなる。腰椎の椎間板が引き伸ばされ、圧迫されていた神経が解放される。
4. 不眠症を解消する。“仙骨神経叢”が刺激されるので、副交感神経の働きが高まり、深い安らぎが訪れる。

べ物を間違った時間に、量が誤って食べることと、運動不足が最大の原因です。「胃腸は精神の鏡」と言われ、心の有り様が便の色や形になって表われたもの。大便是、あなたの健康状態を代弁しているのです。野菜や海藻、キノコ類、納豆、コン

ニャクなど食物繊維の多いものを充分にとること。朝起きたとき冷水を一気に飲むと、胃・大腸反射が起こり、大腸の蠕動運動が始まり、便秘が解消されます。ヨーガの「ガス抜きのポーズ」は抜群の効果があります。

## 五、精を出す

人は天命を受けて生まれました。寝食を忘れ、心の底から情熱を燃やし、打ち込めるもの、これが天命であり、だれにも必ず与えられているはず。これを高め、磨きあげ、実現するため

に、全身全霊を傾けなさいというのです。病の原因の大半は、わびしく感動のない人生と心のもちよう、つまり生きる意欲の衰えにあるのです。使命に燃える生き方こそ健康生活の根本であり生きがいのある人生ではないでしょうか。

# 食事用の自助具と食品について



最近お箸もスプーンも上手に持てなくなったせいか、よくこぼしています。食べさせようとすると嫌がります。

何か良い方法があったら教えてください。



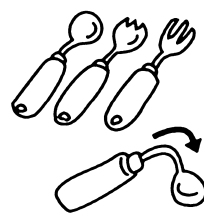
食事は生命活動の維持に必要なことであり、生活の上での大きな楽しみとなります。けれども、加齢や病気の進行とともに、手指の拘縮や筋力の低下などで、お箸を持つこともスプーンを持つことも困難になり、食事をして食べ物が摘めなかつたり、口に運ぶ間にこぼれたりします。

今回は少しでもご自分で食事が出来るように支援する食事用自助具の一部をご紹介します。

## スプーン・フォーク

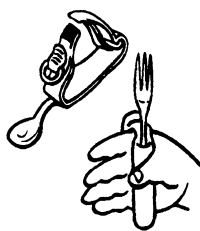
手や指の拘縮や筋力の低下がある方は、一般的な細い柄だと持ちにくかったり、力が入りにくかったりします。柄の部分にスポンジをつけて太くし、持ちやすいようにした商品や、スプーンやフォークの先端を自由に曲げて使いやすい角度にできる商品、湯につけて形状を自由に変えられ、冷やせばその形状を維持する形状記憶ポリマーの商品、閉じればスプーン、開け

ばトンクのようにつまむことができる商品など工夫された商品が多くあります。



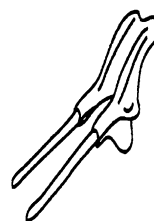
リウマチ等で手指が変形しスプーン等の柄を持つことが困難な場合は、手の平にマジックテープ式のカフを取り付けて、そこにスプーンやフォーク、ボールペン、歯ブラシなどを組み合わせて使用することもできます。

## お箸



手が震えて食べ物を落としたり、箸先が合わなくて、上手に摘めなかつたりと、お箸が使いづらくなった方でも簡単に、お箸を使うことが出来るものがあります。軽くて、手に馴染みやすく、二本を固定している形状なので、手先の器用さ

に関わらず、使いやすくなっています。素材は、木で出来ているものもあり、箸先だけを交換するものもあります。



## 食器

食べ物をすくいやすいように、お皿のコーナーに反りが付いていたり、お皿を傾けなくても食べ物がすくえるように底に傾斜が付いていたり、片手でも食器がずれないように底に滑り止めが付いていたりする食器があります。今お使いの食器を活用したいという方には、滑り止めのマットやトレーをランチョンマット代わりに使ったり、お茶碗を傾けて固定するような商品を使ったりするのも良いでしょう。材質は陶器よりも軽量で丈夫なメラミンや強化磁器のものが多いです。





# Q&A

## 浅野 光祐紀

福祉用具なんでも館 相談専門員

心配ごと悩みごとについては、高齢者総合相談員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。

### コップ

頭や首を後ろに傾げにくい方や、肩・ひじなどの痛みで動かしにくい方など、可動域の少ない方でも飲みやすいように工夫されています。

一般的なコップだと、ひじを高く上げ、頭を後ろに反らさないと飲むことができなかったのが、飲み口の反対側がU字型になっている商品や、コップの中が傾斜になっている商品などは、コップを傾げるだけでコップが鼻に当たらず、飲みやすくなっています。

### エプロン



食事をしていると、食べ物が服に付いて汚れたり、机の上が汚れてしまったりと、食べこぼしが気になります。食事用エプロンを付けると服も汚れず、机の上も汚さず、後片付けも簡単です。

食事用エプロンには、食べこぼしをキャッチするポケットが

付いているタイプ、シミになりにくいように撥水しているタイプ、飲み物をこぼしても吸水してくれるタイプ、などの種類があります。



食事用エプロンは、デザインが多いので、ご本人の好みに合わせて選ぶと良いでしょう。

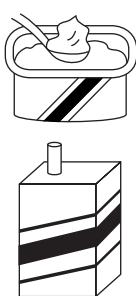
### 食品

加齢により「食べる」動作がづらくなってきた場合、素材や料理方法を選び、食べ物の形状、柔らかさを工夫することで楽に食べられるようになることがあります。

市販されている介護食品では、噛む力・飲み込む力が弱くなった方を対象に食べやすいように工夫されています。「容易に噛めるもの」「歯ぐきでつぶせるもの」「舌でつぶせるもの」「噛まなくてよいもの」と段階的に用意されており、味も和・洋・中とたくさん種類が

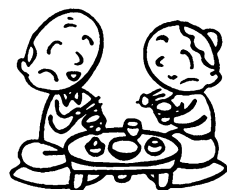
あります。食品によって多く含まれている栄養分はそれぞれ違うので、栄養が片寄らないように、バランスよく食べるようにします。

普段の食事だけでは十分に栄養が取れない場合は、補助食品を活用すると良いでしょう。「高カロリー食品」や「鉄分補給食品」、「カルシウム強化食品」などがあり、ゼリーやジュース、ふりかけ、せんべい、ポーロなど色々な食品で補給ができます。



また、嚥下障害（むせる、飲み込みがうまくできない）の方の水分補給には、とろみをつけるようにしましょう。片栗粉を水で溶いてとろみをつける方法もありますが、市販のとろみ剤を用意しておく、サツと混ぜるだけなので、手軽で便利です。

食事の改善や自助具の活用などちょっとした工夫により、自分で食事を取る事で食欲もわき、身体状況の向上や生活の質の向上につながります。



自助具や介護用食品は介護保険対象にならないので、全額自己負担になります。これらは、介護・福祉用具専門店・薬局店・スーパー等で販売しています。

※自助具は、種類が多いので、販売店に相談してご本人の状態に合ったものを選ぶことが大切です。

※食事等に制限がある方は、一度医師と相談をして頂きます



## 平成十六年度 かがわ長寿大学卒業式

■百七十名が卒業

平成十六年度かがわ長寿大学卒業証書授与式が三月八日、県庁ホールで行われ、学長の真鍋武紀知事から、卒業生百七十名の代表十名に対して、卒業証書がそれぞれ授与されました。続く挨拶で学長は、「二年間の講座に参加され、たゆみない努力で所定の課程を修められたことに深く敬意を



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

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、それぞれの地域で健康・生きがいづくりの実践的な指導者として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、来賓の増田稔県議会議長（当時）からの御祝辞のあと、卒業生を代表して黒川悦男さん（七十一歳）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幅広く交流の輪ができた。今後

も地域社会に貢献した



野田かがわ健康福祉機構理事長より卒業証書の授与を受ける卒業生の皆さん（三木校）



お礼の言葉を述べる卒業生の代表

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、高松大学生涯学習センター長の津森明氏が、「乱れる日本語」と題して講演されました。

■百十三名が卒業  
（地域セミナー）

「健康生きがい中核施設」の四会場で開催した地域セミナーの卒業式が行われました。三月十日に宇多津校、十五日には内海校、十六日に三木校、そして翌十七日には長尾校という日程で、それぞれの最後の授業に引き続き行われ、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。卒業生は四校で、百十三名となりました。



記念講演中の津森明高松大学生涯学習教育センター長





卒業記念写真（宇多津校）



佐々木専務理事より卒業証書の授与を受ける卒業生の皆さん（内海校）

■卒業生感想文

かがわ長寿大学でのふれあい



高松市  
澤井 寿貞夫

退職と同時に偶然にも「かがわ長寿大学」へ一回の申し込みで入学が出来ました。まずは関係者各位に厚くお礼を申し上げます。

大変充実した二年間で、歴史、経済、文化、健康など幅広い学習でした。これからの地域社会の貢献にかかせぬものばかりで、大変難しい学科もたくさんありました。でも、楽しく勉強させていただきました。

次に多くの方々を知り合った事です。各界・各層、有識者と仲良く話げできた事、また、スポーツ、サークルにも参加、上手・下手の関係なく、教え教えられたりの思い出多い年月でした。今日まで習ったことを、今後は自治会、老人会、自主防災会活動等に、そうしてボランティアなどに生かしていきたいと思えます。

最後に、お世話になりました皆様、こんごとも宜しくお願ひいたします。

平成十七年度 かがわ長寿大学開講式

■百七十六名が入学

平成十七年度かがわ長寿大学開講式が四月二十六日、副学長の野田斉かがわ健康福祉機構理事長をはじめ、林学県長寿社会対策課長の出席のもと、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八十七歳で、平均年齢六十七・七歳の新入生が入学されました。

野田副学長からは、「皆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。江戸時代の儒学者佐藤一斎も高齢者の学問の重要性を指摘した、『老いて学べば死して



開講式での野田副学長の挨拶

朽ちず」という名言を残しています。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念願しております。」と、新入生を激励する挨拶がありました。

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、午後は新入生の皆さんが自己紹介をして、開講式が終わりました。



開講式での新入生の皆さん

## 長寿大学と パソコンクラブ



高松市  
上川 哲弘  
(65)

趣味を持っている人はいい、老後も生き生きと毎日を過ごしているように見える。無趣味な私は、退職後、肺気腫という持病もあり、テレビを見て過ごす毎日であった。

幸いにも、二〇〇二年（平成十四年）に、「長寿大学」に入校でき、幅広い層の講師陣による講義に、充実した時間を過ごすことができた。しかし、二年間はあつという間に過ぎ去り、昨年三月卒業、さて、次は何をしようか？ 又も「閉じこもり人生」が始まるのか？ ところが、幸運にも卒業間近に「長寿パソコンクラブ」なるところから会員募集のチラシが・・・

パソコンは独学ながら少しはできる。即入会を申し込んだ。

長寿パソコンクラブとは、長寿大学在校生及び卒業生を主体に結成されたクラブで、入校年次ごとに、二〇〇一年入校生の〇一クラブ、私の属する〇二クラブ、以下〇三、〇四クラブが結成されており現在、約一二〇名の会員となっている。

会員のパソコン習熟度は、全くの初心者からベテランまで、初心者も一から勉強でき、仲間同士、教えられたり教えたりで、会員相互の親睦と、パソコンの技術向上を図っているところである。

本年も長寿大学入校生で、〇五クラブが結成されることだろう。卒業後に結成された私共のクラブとは異なり長寿大学での実のある講義による勉学と、パソコンクラブでのパソコンの習熟と仲間同士の親睦を図って貰いたいものである。

長寿大学を卒業して早一年、長寿パソコンクラブのお陰で、趣味といえるかどうか、パソコンライフを楽しんでいるところである。

## 子育ての奥義



観音寺市  
原 香  
(70)

今世界各国で話題になっている本と云えば、日本でも、すでに120万部を超えるベストセラーのChildren Learn What They Liveと云うドロシー・ロー・ノルト著「子どもが育つ魔法の言葉」と云う本です。子育てで最つとも大事な事は何か？ どんな親になればいいかと云うヒントが沢山凝縮されていました。私はその言葉の一つ一つをじっくりと味わいながら、読みました。そして今更のように、自分の子育てが、仕事の忙しさにかまけて如何にいい加減で間違っていたかと云う事を痛感すると共に、強く反省致しました。昔から子は親の鏡と云いますが、子ども

は、いつも生活の中から、親の生活態度や、言葉づかい、生き方、物の価値観等をじつと見て、それをいつの間にか自分で自然に吸収して行くのだと思います。私が小学生の頃、母が私に云った言葉がふつと今思い出されて参りました。「立ち向かう人の心は鏡なり己が姿を写してやみん」と云う誰かの言葉を教えてくれた事がありました。でもまだその言葉を理解する事は、出来ませんでしたけれど自分が年をとるにつれて、理解出来るようになって来ました。「この人は嫌いだと思って接すると、その事が必ず相手に鏡となって写し出されるのです。母はそう云う事を云っていたのだと思いました。今は亡き母の言葉が遠い霧のような過去から、懐かしく思い出されて参ります。これからは、人のおつき合ひも、常に優しく、広い心で接して行く度いと思えます。最後に「子どもが育つ魔法の言葉」の本を皆さんも是非一読して頂きたいと思えます。

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  
目の裏に地獄絵見たり沈没の大和の最期修羅場目を焼く

粗末には尊き命するなかれ神仏親の恩の深きを

満濃町 小路 清  
猪鼻に敗戦間無し旅仕事茶屋一休み鮮縁足りて

葉桜を眺め窓越し句作を暫く思考特攻の友

高松市 久保 信行  
咲きそめし菖蒲の束を抱え持つ少女と並び信号を待つ

梅雨明けの強気日差しを打ち返し初蟬の声高く響かう

高松市 花房 公子  
廃業の店こわされてうす暗く幟は裂けて風になびけり

天を突くメタセコイヤは誇らしく緑を纏い水面に映ゆる

## 俳句

綾南町 大西 輝明  
轉や古刹の背山深くより朱印帖日差に干して通路かな

山本町 小山きよ子  
野仏も花見気分や赤頭巾路のとう愛でて一献傾ける

三木町 伊藤千代江  
老の謝辞高ぶる声で卒業家元に目線をあつめ八重桜

さぬき市 高橋 昇  
燕来て道路工夫の首が出る鳥雲に余震に踊る紙コップ

満濃町 小路 清  
病床に金木犀が香の見舞心太酒の肴に乙な味

高松市 杉山 忠義  
水無月はめを遮ぎられ琵琶湖景幾万が恵雨を望む水無月よ

高松市 久保 信行  
水を飲み蛇口を拝む夏遍路初孫を交代で抱き盆踊り

坂出市 西山 和孝  
遠鳴に雨の期待と侘しさが胡瓜茄子旬を自家製辛子漬け

## 川柳

東かがわ市 木村 晃  
米櫃は戦争の飢知っている裸婦像に陽傘がほしい屋下がり

東かがわ市 角尾いさむ  
時どきは耳に栓して丸く住む

遅咲きも早咲きもある庭桜

山本町 小山きよ子  
筒は十二単衣で親裸お母さん生まれさせたい今に世に

高松市 佐野 哲哉  
米寿きて手元しっかり水を汲む欠点を出し合っている家族愛

満濃町 小路 清  
腕相撲孫と仕合は負けてやり不精我ノネクタイはウエルカム

大野原町 合田 敏行  
肩に荷がないと寂しい苦勞性老いの手が闘志むき出し庭の草

三木町 鴨井 房子  
夢いっぱい詰めて帰省のダンボール口紅もつけぬ素顔の娘が光る

坂出市 西山 和孝  
お茶飲んで咽てどうする我に渴日照県降り過ぎ県と儘ならず

坂出市 古川カツ子  
花吹雪き涙に暮れる花粉症振り込め詐欺若者集めアメとムチ

高松市 久保 信行  
八十路坂頼れる杖は妻一人うるさいが親が達者な日を安堵

高松市 花房 公子  
虫除けはいらない齢になりました髪染めて心も染めてクラス会

### ●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/書 ◆審査員/光宗道子(日展会友)

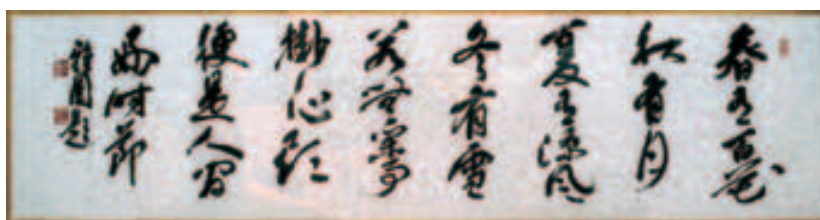


最優秀賞

作品/「四季のうつろい」

作者/金田スミ子(71歳)高松市

【講評】新古今和歌集の歌6首を色紙風な料紙に散らし書きしている。色彩といい、構成といい全体のバランスがとれていて美しい。書については、線質がしまって流麗、濃淡の配分も心地よくステキな音楽を聞いているようなさわやかさが感じられる。



最優秀賞

作品/「禅語」

作者/山下マサエ(76歳)三木町

【講評】禅語による横半切作品である。線に練度あり、筆先の使い方も妙で自在にこなしている。春夏秋冬四季の配分言葉書きのバランスもよい。

◆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/「朝つゆ」

作者/坂田晃(63歳)飯山町

【講評】朝露でまとった一輪の彼岸花、周囲をボカして花のみを強調した表現、テクニックは見事です。



最優秀賞

作品/「飛瀑」

作者/大西敏行(71歳)池田町

【講評】露出、シャッタースピード、共に適切で色調も良く、流れ落ちる滝の水の姿が力強い魅力ある作品に仕上がっています。





得意げに自転車に乗る川崎舎竹郎

自由民権運動を

リードした

# 川崎舎竹郎

高松の自由民権運動は川崎舎竹郎ら御用商人たちがリードした。板垣退助が土佐の「立志社」を立ち上げた直後、讃岐の「博文舎」がお目見えした。豪商たちの持つ知力、財力、気力が新しい文明の吸収に強い熱意を示し新時代の幕開けを告げた。時勢に敏感な商人たちの好奇心とエネルギーが爆発。そこに新しい文明文化が開けていった。川崎舎竹郎はその先頭に立った。新しがり屋で自転車、背広、写真館、などつぎつぎと手にいれ、洋式の銃や機関車まで試作した。小学校の校主も務めボランティア活動にも手を染めていた。





新聞・雑誌縦覧所  
「博文舎」

## 新進気鋭の廻船問屋

川崎舎竹郎は香川郡西浜村で文政五年（二八二二）一月二十二日に、廻船問屋・川崎舎吉兵衛の三男として生まれた。兄の死で家業（九代目）を継いだ。もともと読書好きで勉強家だった。物理や科学にはとくに興味を示す好奇心の強い理系の人であった。早くから伊予の近藤立斎に硝石の製造法を教わったほどである。商人らしく時勢の動きには敏感で、目覚ましい新文明の吸収には事のほか興味と情熱を示した。明治八年ごろ（第二次香川県の時）その頭角を現した。商人なので財力はあるその上知識欲もあり新しいものを吸収しようという意欲、氣力が溢れていた。このように進取の精神に富んだ高松の豪商たちのリーダ格が川崎舎竹郎であった。

## 『博文舎』

明治八年七月、高松市兵庫町八五番地に『博文舎』を設立。中央で発刊される新聞雑誌を購入して一般に無料縦覧させた。もちろん全国でも初めてのことである。ここに博文舎設立当時の檄文がある。目的がきちんと書き込まれている。紹介すると「謹んで檄文を作り入会されるよう各位にお願いする。凡

そ世界の形成を知り、見識を高め、世界の大勢に後れをとらないようにするには、広く新聞、雑誌を十分に読み味わなければ

ならない。いまそれには一日も揺るがせにできない」と。明治の新時代への対応をしっかりと持っていた。新聞や公報誌を一般民衆に近付けた功績は大きい。これらを用いての政治思想の普及をはかる運動は初めてのことであった。そこに自由民権運動の波と重なりその勢いは加速した。具体的には新聞・雑誌の縦覧、月二回の政談会、月一回の演説会と新しい時代の幕開けに相応しい行事を行った。「一日も揺るがせにできない」と謳ったところに博文舎の素晴らしさ



かつて「博文舎」のあった場所・兵庫町  
（旧第一勸業銀行跡）

があった。縦覧所に備えられたのは「朝野新聞」「東京日々新聞」「郵便報知」「東京曙新聞」「日真真事誌」官報では「太政官日誌」「内務・司法省日誌」「明六雜誌」「法理雜誌」などである。特別会員は二日間、普通会员は一日間回覧。午前九時から午後三時まで縦覧所来場者は無料。川崎舎竹郎は毎月三十円を出し新聞雑誌を揃えていた。

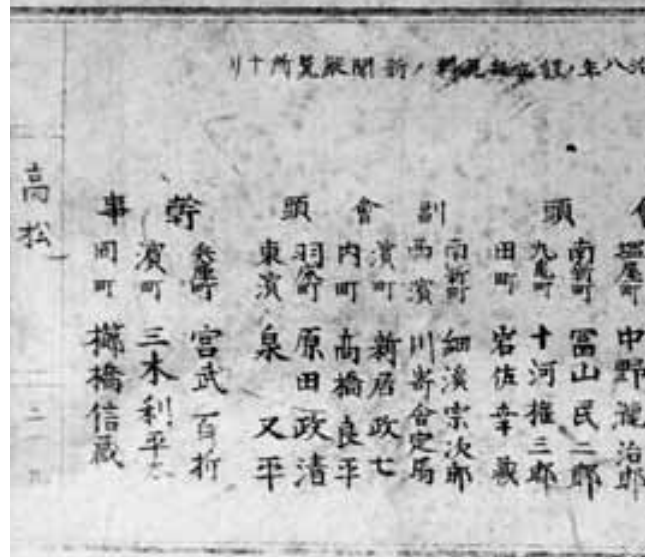
## 板垣退助と川崎舎竹郎

「博文舎」の発起人は川崎舎竹郎（川崎舎）鈴木伝五郎（伏見屋）、中野瀧次郎（木屋）十河権三郎（奈良屋）、佐々木清三（天和屋）ら揃って高松藩の御用商人ばかりだった。ここに高松の自由民権運動の特徴がある。その思想性、指導性、組織力は見上げたものがあった。商人たちの進取の精神をより刺激したものがあった。歴史のいたずらとでもいおうか。板垣退助、後藤象



高松藩征討時の「錦御旗」





高松

頭 中野 龍治郎  
 頭 富山 民二郎  
 頭 九島 十河 推三郎  
 頭 田中 岩佐 幸藏  
 頭 南新 細 漢宗 次郎  
 頭 西濱 川 新 會 定局  
 頭 内町 新 居 政七  
 頭 羽崎 原 田 政清  
 頭 東 濱 泉 又 平  
 幹 事 宮 武 百 折  
 幹 事 三 木 利 平  
 幹 事 堀 橋 信 藏

高松藩征討の  
土佐軍本陣だった真行寺



治二十三年ごろまで続いた。人々が自由と参政権を求めた運動である。具体的には土族の新政への反抗、農民の地租改正要求などであった。こんな背景を持つ自由民権運動だが、讃岐の博文舎が土佐に次いで二番目にできたのには理由があった。明治元年（一八六八）、朝敵となった高松藩に追討の軍が向けられた。その時、土佐軍の大隊

二郎、江藤新平らが征韓論に破れ野に下り、藩閥政治の打破を目指して「立志社」（初の政党・愛国党）を結成した。これに直ぐ呼応したのが讃岐の「博文舎」、ついで阿波の「自助社」、伊予の「公共社」と波及していった。国会設立の要求を目的の一つとする自由民権



新しいものへの好奇心

司令として乾退助（板垣退助）が、丸亀、多度津、円座の方から高松へ進駐してきた。その時、本陣を西浜の真行寺に置き、宿舎を川崎舎に設けた。六百人近くの隊員に炊き出しをして賄ったのが川崎舎であった。そんなことから個人的にも相通じるものを感じたのか、新進気鋭の政治家・板垣退助と川崎舎竹郎は認め会い尊敬し会うものを感じていた。立場は違ったが新時代への対応に共通認識を抱くに至ったものと思われる。その後、鈴木伝五郎宅へ板垣が訪れたとき高松の自由民権運動のピーク時であった。立志社に間髪を入れず続いた讃岐の博文舎は、その後の運動のリーダー的存在となつて活躍、高松の人達の先頭に立ち啓蒙に役も二役も買っていた。一月一回の演説会がその後の純民社へと発展、高松言論界をリードしていた。一般の人々は耳から聞く

明治十四年八月三日から讃岐初の日刊紙「腰抜け新聞」が発刊された。新居政七活版所に本社を置き一年間だったが一万五四部発行された。その後、明治十五年には南海

日報が二年間発行された。これも川崎舎竹郎らの運動に影響されてきたものであった。これらが四国新聞の前身・香川新報へと続くのである。川崎舎竹郎は文久三年（二八六三）十一月橘武兵衛を雇い土蔵の中で洋式の鉄砲や弾薬を作り、高松藩へ銃百丁を献納していた。この時、兵器の収納倉庫があったのが現在の「兵庫町」だといわれる。この近辺は思想演説会や商法会議所、新聞縦覧所などが設けられ高松の新しい文化発祥の拠点ともなつた。竹郎は鳥羽から山本静三郎を招き、蒸気機関車を作り人々を驚かせた。わが国で汽車が走る十年前のことである。さらに自転車を乗り回し藩主・頼聡に見せるなど「讃岐初もの」に余念がない。麻の洋服を着たり、母親の写真を撮ったり忙しい限りである。

また、産業面では初の枝条架蒸散法による製塩法を逸早くとりいれるなど、とにかく好奇心旺盛な人だった。南海大地震のときとか、西浜雑魚場の大火のときなど被災者へ率先して炊き出しをした。さらに明治八年には私立の西浜小学校を創立し校主となる。明治七年には高松市内に七つの小学校があった。その後、県の補助が打ち切れ地元負担か有志による経営が任された。弓の名人だった竹郎は今後、藩の軍隊は洋式の兵制にすべきだと主張、執政松崎浩右衛門と激論を交わしたほどである。ボランテニア活動に至るまで幅広く時代の先を見据えた人物だった。

小川太一郎（フリーライター）





## 全員参画行事による人生の活性化を

「かがわ長寿大学第十三回卒業生同窓会「たまも会」

会長 吉田 昌則

**本** 年三月二十九日に、同窓会の行事として現地講習会「源平古戦場・屋島史跡巡り」を行ないました。昨年九月の講演会「源平合戦を語る」の講師郷土史家 多田通夫先生のご協力で、ロマンあふれる「義経」ゆかりの壇の浦で、弓流し・佐藤継信と菊丸・那須与一の扇の的など、逐一説明を受けながら、総門跡・菜切地藏・射落島・駒立・祈り岩・安徳天皇社を歴訪、また洲崎寺では、源平絵巻の襖絵・屏風絵などを拝観し、当時の風情を目のあたりに思い浮かべながら、歴史的な回想にふけりました。参加者全員七十名が自分の足で史跡を探索し堪能した一日となりました。

「NHK」の大河ドラマ「義経」では、八月頃に屋島合戦を全国放映する予定とのことでした。十七年度は恒例の秋の親睦旅行とは別に、体験学習を企画「新緑の一日旅行」として五月十七日、岡山県の「吉備路めぐり」をいたしました。ネズミで有名な雪舟ゆかりの宝福寺・般若院からスタート、現地に詳しい男性のシルバードランティアさんの案内で吉備文化の作山古墳・国分寺・国分尼寺・吉備路郷土館・吉備津神社を散策、四十五名の



▲ 源平古戦場・屋島史跡巡り ▲

会員が、納得した成果を胸に次回を約して散会しました。同窓会が平成十五年に発足して早や二年が経過しました。会員相互の友好と親睦に役立ち、生きがいの活性化に資する行事の企画と実行にチャレンジしています。

総会・講演会と講演会・親睦会及び親睦旅行をそれぞれ三回、地区親睦活動を一回、一応無難且つ順調に実施できました。全会員のご協力と役員の積極的なご尽力によるものと確信いたしております。

**ま** た、全員参加を実現・推進するために、各会合・講演会の会場、親睦旅行のバス内を活用してマイクを順番に、全員に手交わし各会員の近況なり体験、又は忌憚のない意見等の報告、発表・発言をお願いし行事の立案・実行に大きな成果を挙げています。今後とも継続実行いたします。講演会テーマも「人生講和」、「熟年を対象とした犯罪」（おれおれ詐欺・振込の詐欺・架空請求など含む）など日常生活に関連したものに絞り、結果は好評でした。（今後の課題）残念なことですが、会員数が毎年漸減しています。ご他界された方もいらつしやいますが、大半は体調不順の申し出によるものです。体力の低下よりも精神面でのトラブルが多発している様です。活力ある日常生活の維持・向上等に役立つ同窓会行事を今後も検討・実行したいと存じます。先輩ならびに同僚各位、ならびに関係当局皆様方の積極的なアドバイスとご協力を、今後ともお願いいたします。



▲吉備路めぐり 備中国分寺



里山歩き体験教室

長寿大学一年生を対象に、「里山歩き体験教室」を五月二十日に実施しました。

指導者は、高松市体力づくり市民会議議長でかがわ長寿大学の講師もされている林巍先生。

県社会福祉総合センターに十四名が集合し、この日は、三木町にある二つの里山を歩きました。

参加者全員バスで移動し、まず嶽山（だけやま・標高二〇四m）に登りました。この山は岩肌がむき出し、男性的な山で急峻な岩尾根が登山道です。登山道には、鎖が設置され、登山者の便が図られています。山頂には、竜神を祀る龍王神社があり、ここからの展望は、三百六十度の大パノラマ。瀬戸の島々や、讃岐野の山々のすばらしさを堪能し、疲れも癒してくれました。

昼食後、もう一つの山である白山（しらやま・標高二〇三m）に登りました。この山は三木町のシンボルで、讃岐富士とよばれる西の飯野山に対して、「東讃富士」「三木富士」とも呼ばれ、讃岐七富士の一つです。『三木の二〇三高地』と標高も非常に覚えやすい。男性的な嶽山と違って柔らかな線がおむすび型を描く白山は優しい山で、登山道がよく整備されていて、眼下の景色を楽しみながら登りました。山頂直前に「畳岩」と呼ばれる斜面があり、



▲嶽山登山中の参加者の皆さん

岩登り気分も味わいました。ここでも三百六十度の展望が楽しめました。六ツ目山（御厩富士）、飯野山（讃岐富士）、高鉢山（綾上富士）も見渡せました。

林先生からは、登山前の脈拍チェックから、山の登るときと降りるとき足の運び方、呼吸の仕方などの実践面はもとより、頂上から眺めることのできる七富士についてのお話や、竜王竜神など水とかかわりや、鎮守の森、氏神、産土神など仏教渡来以前からの自然崇拜の盛んであったことなど、お話とご指導をいただきました。



▲登り降りの足の運び方についての登山途中での林先生のおはなし



▲白山登山中の参加者の皆さん

特に、里山は、太古の時代から自然崇拜のシンボルとして存在し、大事な古里の遺産であることを知り、随処にあるこれら里山を訪れば、医者要らずと強調されました。一人ひとりが里山歩きのなれたるかをそれぞれに体験し、一日を終えました。

# 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。

## 健康長寿で生涯青春

山本町神田は三豊郡の東端にあり、  
こんぴらさんに車で十五分の所です。  
会員は、男四十九女八十の百二十人  
で四つのクラブに分れ、十二の地区  
から男女各一名の役員が出て、役員  
会が中心で活躍しています。毎月第  
一月曜に定例会を開き、行事の計画・  
実行・反省が行われています。



寿会の信条は、  
心の健康、我欲  
を捨て和やかな  
心になる。人と話し合う学習等に参加。  
体の健康は、バランスのとれた食事、  
無理のない運動と早期検診です。

長寿には笑える心を持つ、希望を持  
った生活を日々楽しく過ごす。何か新  
しい事に挑戦する事で、生涯青春の健



健康長寿老人生活をする事です。

これを真面目に実行すればどう  
なるか、何事にも率先垂範の白川  
会長の体験からみると、入歯・虫  
歯一本もなし、自分の歯二八本、  
「は・め・まら」すべて順調です。  
胃・肝臓・肺臓・前立腺の癌検  
診すべて陰性。「元気が当り前」  
病気にはなりたくない八二才。健  
康長寿だけがとりえです。

行事としては、上部団体の教育

委員会・社協・山本町長寿会の計画に従って、すべての行事  
をこなしています。総会・研修旅行・スポーツ祭り・役員  
会・新生大学・友愛チーム・シニアカレッジ等です。

寿会独自としては、総会・初まりり・温泉保養・神田の文  
化祭・体育祭・敬老会・芸能祭に参加出演しています。ねた  
きり・一人暮らし・ふたな荘の慰問・愛の声かけもしています。

昨年の香川県老人クラブ大会で、活動熱心として表彰され  
る。寿会では銭太鼓を練習し、神田芸能祭に初出演し、最優  
秀賞をうけました。今後は、健康長寿で生涯青春をめざします。



## みんなの声掛けで仲間づくり

さぬき市大川地区第十一クラブ 会長 松尾 知章

わが老人クラブ第十一クラブ  
は、三つの自治会からできてい  
ます。昔(戦前)から、三自治  
会は子ども会、青年団、女性部、  
壮年部などで、地域の行事など  
各世代間の協力によって、長年  
取り組んで来ました。よき伝統  
を受け継いできた純農村地帯で  
あり、共助、協力、協調関係が  
得られやすい特色があります。  
全世帯数は、九十四世帯。最  
近四年間の会員数の推移は、つ  
ぎのとおり増加しています。



平成十四年度 六十九名(男性二十七名 女性四十二名)  
平成十五年 八十一名(男性三十三名 女性四十八名)  
平成十六年度 九十一名(男性三十九名 女性五十二名)  
平成十七年度 九十名(男性四十名 女性五十名)

これは、老人会の役員の度重なる呼びかけと、活動内容  
の説明によるものと思われれます。  
まず、六十五歳以前からの呼びかけ、定年退職時の声掛  
け運動を繰り返した結果です。

また、女性の方では、老人会ということばに抵抗を感じ  
ること、入会すると役員にされるといふ心配から、入会を  
控えている人もあるのではないかと、すぐに、役員を  
お願いしないように気をつけています。

さらに、横のつながり、同級生からの入会の声掛けも効  
果があったようです。役員の声かけの外に、会員全員での  
声掛けが大切だと思います。

さぬき市では、平成十四年か  
ら、「ふれあいサロン」を立ち上  
げ、各自治会単位に地域の老人  
の自主的活動の場が設けられま  
した。これには、市町の社会福  
祉協議会より、経済的、人的、  
物的支援体制が整い、老人会  
活動がしやすくなり会員増加に  
もつながったと思います。



## 編集後記

◇盛夏の候、読者の皆様も元気で。暑中  
お見舞い申し上げます。

香川県は香川県新世紀基本構想「みど  
り・うるおい・にぎわい創造プラン」の後  
期事業計画(二〇〇五〜二〇一〇)におい  
て、重点推進プランが発表されています。  
その中に「心豊かで元気な人づくり」が提  
言されています。障害のある方や高齢者を  
はじめ、県民のだけれども、健康な生活をお  
くることができ、互いに支えあい、積極的  
に社会参加できるよう、いきいきとした社  
会の実現をめざすとして、県民の自主的な  
健康づくりへの支援等の諸施策がなされ  
ています。

また、厚生労働省は「介護予防サービス」  
の一環としてお年寄りが行う筋力トレーニ  
ングは心身の改善に有効だ、とする報告書  
をまとめた。報告書によると、調査対  
象の四三・九%の人が要介護度が改善した。  
特に、歩行速度の改善七二・八%、本人の  
健康感でも改善六一・九%であったが、一  
方、脳血管疾患のある人については要介護  
度の改善と悪化の割合はほぼ同じであつた  
と報告されています。

”健康で楽しい老後を送ろう”をモットー  
に体を動かす習慣をつけ、運動を通して自  
然や人とのふれあいを深め、地域における  
高齢者としての役割を考え心身ともに健康  
な老後を送りたいものです。

◇第十八回全国健康福祉祭ふくおか大会  
が「長寿の話ひろげて人の輪 アジアの和」  
をテーマに、十一月十二日(土)から十五  
日(火)までの四日間、福岡市を中心に福  
岡県内十五市一町で開催されます。

県からは、選手・役員百三十四人を派  
遣、また美術展に十二点を展出する予定で  
す。選手の皆さん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...

# 高齢者総合相談へ

- 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》

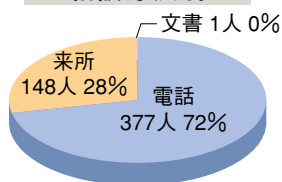
● 福祉、健康管理などの相談  
相談日時 …月曜日～金曜日9:00～17:00  
担当者 ……センター相談員

## 《専門相談》

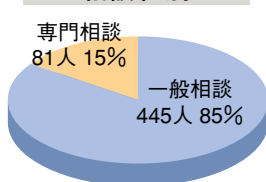
● 法律、年金、税金についての相談  
相談日時 …原則として予約制(電話)です。  
※土・日曜日・祝祭日・年末年始は休みです。

## 平成16年度相談状況

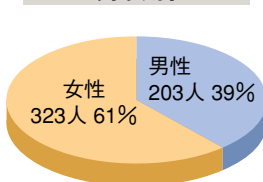
相談方法別



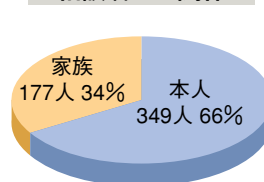
相談種別



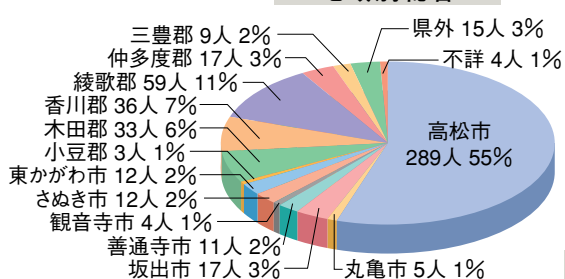
男女別



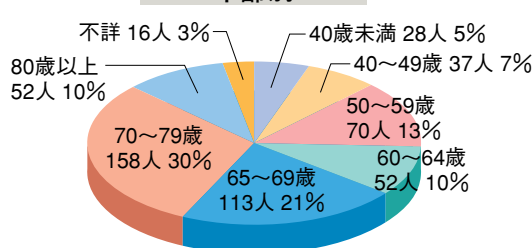
相談者との関係



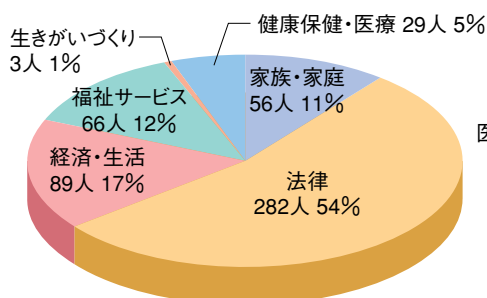
地域別総合



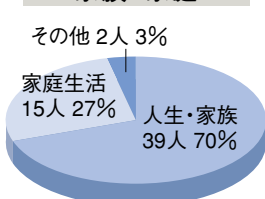
年齢別



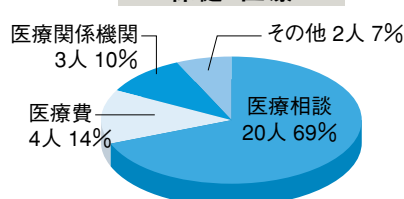
相談内容別



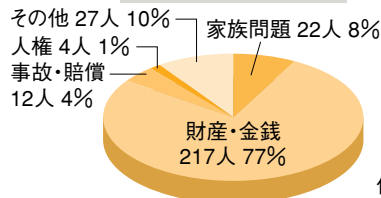
家族・家庭



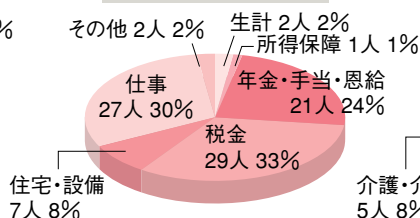
保健・医療



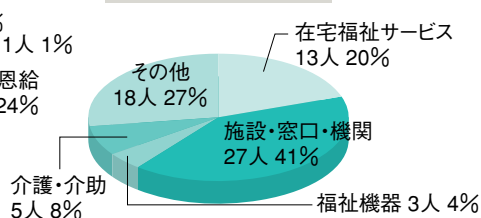
法律



経済・生活



福祉サービス



(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



☎ 087-863-4165

よ い ろ こ

## 香川の伝統的工芸品



### 【讃岐鍛冶製品】

讃岐における鍛冶業の歴史は古く、古文献にも鍛冶職人である韓鉄師の記述が見られます。その後、江戸時代になると鍛冶業は免許制となり、高松の鍛冶屋町や観音寺の茂木町などで集団で業を営んでいましたが、明治以降は農村部にも定住するようになりました。鍛冶は暮らしに最も身近な仕事のひとつとして小学唱歌にも歌われ、包丁やなたなどの刃物類やすきやくわなどの農具を、今も鋤のひと打ちひと打ちから生み出しています。

## 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

お早めに読んで次の方どうぞ。