

生涯青春

No.63

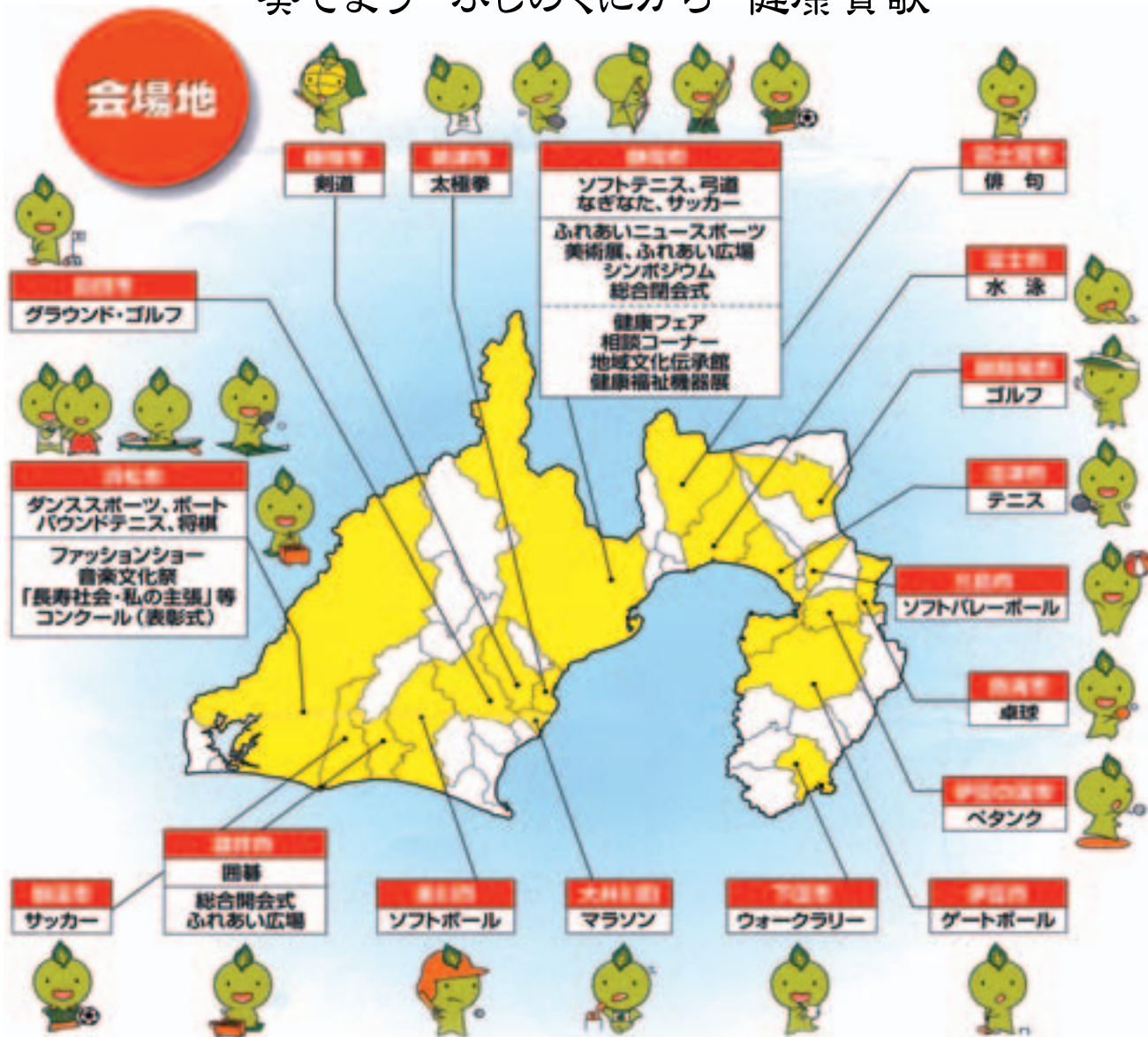
平成18年4月 かがわ

- 青春いきいきインタビュー／心を一つに円熟の歌 みんなで歌って より豊かな人生を
「合唱団ミュージックウェイ」の皆さん
- 仲間の話／豊島産廃不法投棄現場見学、栗林公園・朝粥会



第19回全国健康福祉祭しずおか大会 ねんりんピック静岡2006

かな
奏でよう ふじのくにから 健康賛歌



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いきとにするものに関して、家庭、職場、地域社会との関わりの中で具体的な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22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(ふりがな)、生年月日、年齢、住所、連絡先電話番号、本コンクールを知ったきっかけ、現在の職業または前職業歴を記載。

- 締め切り 平成18年5月31日(水)(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。

ふるって
ご応募
ください

大会マスコット
ちゃっぴー

会期

平成18年10月28日(土)～31日(火)

問合せ先

ねんりんピック静岡2006
実行委員会事務局

〒420-8601 静岡市葵区追手町9-6
TEL 054-221-3635 FAX 054-221-3524

目次



ロボット・顔・犬 (1992年)

猪熊弦一郎(1902-1993)にとって壁画は、終戦後から没するまでのおよそ40年間の長きに渡り続けられた仕事です。もっとも古いものは1949年に制作した慶應義塾大学学生ホールの壁画《デモクラシー》、最後となったものは猪熊の没後に完成した川崎市役所第3庁舎壁画《ロボット誕生》1993年。壁画は性格上、社会性が高く、建築物と運命を共にするため、猪熊の制作したいくつかの壁画はとり壊されたり、移動されてしまって不明となったものもありますが、一方でJR東日本上野駅中央コンコースにある《自由》のようにその場所のシンボルとなり、修復を重ねられて現在も人々に愛されている壁画も存在しています。

ほとんどの場合、壁画は大きさや形、場所に制限があるため、その壁に合わせて作品を描きますが、川崎市庁舎の壁画ではめずらしくこの《ロボット・顔・犬》という作品が元になっています。作品は正方形に近い形ですが、壁は長方形に細長く、しかも上方が階段状にだんだんと細くなっているため、猪熊はその部分だけを描き足しました。

<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]

2 青春いきいきインタビュー **心を一つに円熟の歌 みんなで歌って より豊かな人生を**

「合唱団ミュージックウェイ」の皆さん

6 はつらつ人間のすすめ **その9 スクワットとゼロ行進で生命カアップ**

精神の推進力は足腰に 香川銀行能力開発研究所所長 倉本 英雄

8 Q&A **介護予防を重視した新たな仕組みについて**

香川県長寿社会対策課 保険者指導グループ

10 財団だより **香川県社会福祉総合センターの指定管理者として管理運営**

平成18年主要事業

12 青春おたより倶楽部 **いちよん会「新年会」顛末記** 西岡 恭平

雑感 三野 道之 **短歌・俳句・川柳**

シルバー作品展 **彫刻「アフリカの女」** 松本 匠

14 **「阿弥陀如来立像」** 東 徳

工芸「東雲」 三木 徹 **「灰釉流紋壺」** 熊谷 晃

15 ふるさと探訪 **平賀源内** フリーライター 小川 太一郎

18 仲間の話 **豊島産廃不法投棄現場見学** かがわ長寿大学二年 北尾・木原

栗林公園・朝粥会 宮本 保弘

20 老人クラブだより **坂出市御供所北老人クラブ** 会長 蛭子 光久

扇町寿会

会長 牟禮 末廣

長寿社会への総合情報誌

生涯青春



平成18年4月

青春いきいきインタビュー



年輪を重ねたものにしかできないものがある。そのことに誇りを持ち、一途に打ち込むことが「私たちの元気の源」と言いきる。今回の「いきいきインタビュー」は、“歌”と“仲間”という宝物を両手に大勢で一つのものを作り上げることに情熱を燃やす「合唱団ミュージックウェイ」の皆さんをお訪ねしました。

心を一つに円熟の歌

みんなで歌ってより豊かな人生を

かつての仲間と共に
再び歩む音楽の道

「ただいちめんに たちこめた 牧場の朝の 霧の海」。練習会場に、懐かしい唱歌「牧場の朝」を歌う混声合唱の澄みきったハーモニーが流れる。指揮者のしなやかな手の動きに合わせて、時に弱く、時に強く響く深みのある歌声。練習をしているのは「合唱団ミュージックウェイ」のメンバーだ。

ミュージックウェイは、小・中学校を退職した教員を中心に、合唱に情熱を燃やす音楽仲間が集まって一九九六年に結成された。団員の佐々木辰子さんと谷本玲子さんが、教員時代の先輩で現団長の渋谷清寿さんに合唱団を作りたいと相談を持ちかけたのがきっかけで発足の運びとなった。渋谷代表は、「二人の熱意にほだされ、私自身、第二の人生を昔の仲間と歌い続けられるという夢のような話にわくわくした」と当時のことを振り返る。この三人に大川和さん、三野弘喜さんも加わり、それぞれが音楽仲間に参加を呼び掛けて集まった十八人のメンバーでの船出だった。

「ミュージックウェイ」の名前には、「音楽の道を歩んできたものが、またこの道を歩む」という意味が込められている。



ミュージックウェイの渋谷清寿団長

抒情歌から組曲まで
幅広い曲にチャレンジ

メンバーの平均年齢は六十七歳、最高齢者は七十九歳で、毎週月曜日に約二時間の練習をこなしている。コンサートなどの行事があれば水、土曜日の追加練習が加わる。特に苦勞するのは練習場探しだ。ピアノが不可欠だし、県内各地から駆けつけるメンバーのためには、駐車場があるのも絶対条件。場所が限られてくるために、いろんな施設を転々としながら練習しているのが現状だ。練習への出席率は、すこぶるいい。全団員約四十人中、常時三十五、六人は出席するというからその熱心さがうかがえる。会員の中には、「練習日が少ないとさびしい」という声も多いという。

「必要があればパートに分かれて練習することもあります。いくつか部屋のある練習場がないと無理。普段の練習は、全員で合唱しながら、互いのパートを聞きあって音を確認することが中心ですね」と語る佐々木さん。

練習曲やコンサートの曲は、渋谷代表、三野さん、大川さん、佐々木さん、谷本さんの企画委員五人で協議して決めている。「赤とんぼ」や「ふるさと」など、古くから歌い継がれてきた日本の名曲を大切にしながらも、常に高いところを求めて合唱の魅力に迫りたい」という渋谷代表。これら抒情歌に加えて、レベラアップを図るための組曲にもチャレンジ。コンサートなどでは、美空ひばりの歌や映画の曲なども幅広く取り入れるなど、楽しんでもらう工夫もしている。

毎年恒例のミュージックウェイコンサートは今年で9回目を迎える



訪問演奏で訪れた
羽床上保育所から贈られた
お礼の貼り絵



団員からの信頼が厚い指揮者の

佐々木 辰子さん（70歳）

気持ちが一気に なった時が 指揮者の醍醐味

第一コンダクターを務める佐々木さんのモットーは、「肩肘張らずにやっつけていこう」。「団の中には、私より年齢が上のお兄さん、お姉さんもいるので、少々気を遣う時もありますが、楽しくやっています。いい合唱をつくるために試行錯誤を繰り返し、求めるものに出合える瞬間は何ともいえぬ大きな喜びがあります。ステージで全員の視線が集まり、気持ちが一になつての響きが得られた時が指揮者の醍醐味です」と目を輝かせる。

同じく指揮を担当する大川さんの、「指揮者としていろいろ苦労もありますが、練習を重ねてステージに立ち、演奏が終わった後の会場からの拍手を聞くと、これからもまたがんばろうという気持ちになるんです」という一言にも思いがこもっている。

合唱ばかりに目が向きがちだが、松村さんと橋本さんという一人のピアニストの存在も合唱団を支える大きな力になっている。佐々木さんは「いつもピアニストは音楽の間の取り方、情感のうねりなどの微妙なところを引き出してくれます。言葉で言わなくても分かってくれるのでありがたいですね」と全幅の信頼を寄せる。

全国シルバーコンクールで 金賞を受賞

ミュージックウェイがただの仲良しコーラスグループでないことは、これまでの実績が証明している。合唱団では、発足した年から始めた老人福祉施設への訪問演奏をはじめ、小中学校や幼稚園への訪問演奏にも積極的に取り組んでいる。その理由を渋谷代表は、「自分たちが楽しむだけでなく多くの人たちに聴いてほしい」と語る。



団員の視線が指揮者に集まり気持ちが一になった時、美しいハーモニーが生まれる

訪問演奏の一方で、香川県合唱祭やミューズホール春の音楽祭など幅広い場で練習の成果を披露。一九九九年からは東京の町田男声合唱団「マルベリー」との交流が始まり、共演を重ねてきた。二年目からスタートしたミュージックウェイコンサートは、今年で九回目を迎える。

レベルアップを図るため、コンクールへの出場にも意欲的だ。九八年以来八年連続で毎年全国シルバー合唱コンクールに出場し、奨励賞を一回、銅賞三回、銀賞一回とすでに上位の常連。二〇〇四年には発足八年目にして金賞に輝き、翌年には、金賞受賞合唱団としてゲスト出演も果たした。

2004年に神戸で開催された
全国シルバー合唱
コンクールでは
念願の金賞を受賞





合唱を人生の宝とする指揮者の

おおかわ かず
大川 和さん (73歳)

励みになるといふ。「みんなと心を一つにして歌う心地よさがあるので、止めるに止められませぬね」と合唱への情熱を語る。

子どもの頃から歌うのが好き、和音をひろうのが好きだったと言っているのは大川さん。合唱団の練習がある日は、朝からウキウキ。ストレス解消に大いに役立っているとか。最後に谷本さんが、「合唱は、多くの人で一つのものを作り上げるのが一番の喜び。人間の体が楽器になって、その楽器を使ってみんなが心を合わせて歌う合唱をこの年齢でやれることが何より楽しいですね」と締めくくってくれた。

みんなで一緒にやって作り上げる喜び

合唱には他の趣味やスポーツでは味わえない喜びや充実感があると、団員の誰もが口をそろえる。「大勢の人間の歌声が、一つのハーモニーになるのが合唱の喜び。その喜びをつかむため、日々練習というわけです」。そう話す三野さんの後から、佐々木さんが「合唱の声を合わせる喜びというのは、子どもでもお年寄りでも味わえます。歌うのは人が作った曲だけど、感情を移入して自分を表現できる。それが人に伝わった時が一番うれしいですね」と言葉を添える。

これまで生徒たちに合唱を指導してきた立場から、逆に自分が生徒になって教わっていると言うのは鬼無さん。若い頃のようにすいすいマスターとはいかないが、「うまくなった」という指揮者の一言がうれしくて

合唱の練習のために生活にもひと工夫

自分が大好きなことだから、団員それぞれ週一回の練習のほか、毎日の生活の中にも合唱の練習のためのひと工夫を取り入れている。「まず大事なのは歌詞を覚えること。楽譜を見て歌うようじゃ駄目で、指揮者を見て歌えるようにならないと始まりませぬ。これができたら、今度は隣の人の声を聞きながら合わせるようにするんです」と言うのは鬼無さん。三野さんは、「バスは主旋律を歌うのと違って音取りもやや難しく、反応が遅くなるのが一番のネック。そして暗譜にも時間がかかります」と、主旋律ではないパートならではの苦労を語る。台所に歌詞を張ったり、散歩の時やトイレタイムにも歌ったり、車の中でカセットテープを聴いたり、それぞれ工夫を凝らしている団員も多いという。



指揮者の褒め言葉が何よりの励みと言う

きなし
鬼無 玲子さん (79歳)



老人ホーム「花園苑」での訪問演奏



10回目の節目を迎える
ミュージックコンサートに
意欲満々の

三野 弘喜さん (74歳)



さらなるレベルアップを目指してパートごとに練習

元気でいられるならと
家族も全面的に協力

これほどまでに熱心な活動をしている皆さんを、家族はどう思っているのが気になるが、谷本さんは「よく協力してくれている」ときっぱり。「気持ちよく送り出してくれる」「若さを保つ秘訣と好評」など、九割がたの家族は非常に協力的だという。合唱という打ち込めるものがあるから充実感があるし、歌う時には腹筋を使うので健康にもいい。音楽を通して、仲間との人間関係も深まる。いろいろな人との出会いがあって人間関係が広がる。谷本さんは、合唱の良さをいくつも挙げてくれる。団員からも、「心が若返った」「生活にめりはりができた」「体調が良くなった」「人間関係の幅が広がった」という声がよく聞かれるという。合唱には、生活にはりを持たせ、心身ともに元気にする効果もあるようだ。

合唱は元気の源 声の出る限り
続けたい

今後の抱負を尋ねると、「来年には十回目の節目となる演奏会を盛大に開こうと思っっています。とにかく、それまでは続けよう」と言う三野さんの言葉に、佐々木さんが「それまでと言ったら駄目。気持ちは前へ、前へ。私は八十歳になっても、九十歳になっ

ても、きれいなドレスを着て歌っていたい」とはっばをかける。佐々木さんの持論は、「年寄りだからといって甘えてはいけません。年輪を重ねた人間でなければできないことを、誇りを持ってやっていきたい」。「私たちは暇つぶしで楽しくやっているわけではありません。若い頃より時間はかかるかもしれないけど、最高のものを作り上げていきたいですね」とあくまで前向きだ。その姿勢は、鬼無さんも同じ。「合唱は元気の源。毎年神戸市で開催されるシルバー合唱コンクールに行くと、九十歳、百歳の人もいてこちらも元気になります。体に注意して、声の出る限り続けていきたいですね」と、合唱への情熱は衰えを知らない。谷本さんが「仲間を大事にして、これからも音楽の旅を続けていきたい」と語るように、向上を目指した これからの歩みに大きな期待がかかる。

退職後に、何もすることがなく、どこにも行く場所がなければ、それほどさびしいことはない。退職前に何か目標を作っておく、それも大勢でできることを。それが、老後を元気に過ごすための大きな力になる。ミュージックウェイの団員一人ひとりの姿が、そのことを証明しているのではないか。

仲間とともに今後も音楽の旅を
続けていきたいと話す

谷本 玲子さん (69歳)



スクワットとゼロ行進で生命カアツプ

精神の推進力は足腰に

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。香川ヨー
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。

元氣人間は足腰が丈夫

年齢は重ねていても、生気が溢れ、若者も顔負けの活動をさ
れている文化人トリオが脚光を
浴びています。

「新しいことを創める。学
び、思索し、創作し続ける。
創める心を失わず、青春の情
熱を保ち続ける。生きるための
前向きの行動を繰り返す。」老
い“とは、創めることをしな
くなること”と強調する聖路
加国際病院理事長の日野原重
明先生。九十五歳の今も、現
役の医師としてはもちろん、

講演や執筆など幅広く活躍さ
れ、昨年は文化勲章に輝きま
した。

同時に受賞された女優の森光
子さんも、一九二〇年生まれ
の八十五歳ですが、二十代
の立ちあがるまいで「放浪記」
の公演は、四十三年目で千六
百回のことです。“でんぐり返
し”も平気でこなしています。
「せりふだけではなくて、場面ご
とに舞台の下手に立っていると
か、動きも確認しなければい
けないし、覚えることがいっぱい」
と脳の活用性発達の大切さも訴
えています。

また、数多くの執筆や講演を
ものともせずに活躍されている
作家の瀬戸内寂聴さんも、一九

二一年生まれの八十四歳です。
この元氣な三人の文化人の共
通点は、足腰が強いことです。
日野原重明先生は、立ちあがる
ときに手を床につけたり、物に
つかまつたりは決してしないそ
うですよ。森光子さんも、舞台
で、“でんぐり返し”をした後、
若者のようにさっと立ち上がり
ます。瀬戸内寂聴さんも、一時
は体調を崩しましたが、足腰の
運動を始めると、めきめき元氣
になったということです。

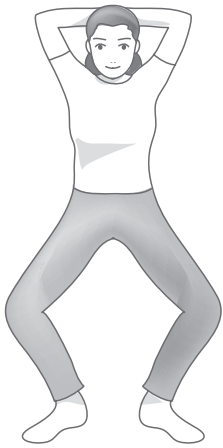
足腰が氣力や体力をつくる

全体重を支えているのは二本
の足です。立ち、歩き、走り、旅
をし、仕事に励む…というよう
に、生命活動の根幹を担ってい
るのが、この二本の足なのです。
したがって足の強さは、生命力
のパロメータでもあります。老化
度を判定するのに、目をつぶって
片足で何秒立っていられるかと
いう平衡感覚を基準に測る方法
があり「老化は足からはじまる」
と言われるのもそのためです。

「身体論」で有名な明治大学
の斉藤孝先生は「下半身を鍛え



●イスでの運動



●ヒンドゥー・スクワット



●ゼロ行進

ないと、推進力が養えませんが、自分を前に進めていく強さがないと、人間として弱いものになってしまう。人間の下半身は、気力と体力を生み出す、いわば原動力のようなもの。ふつうに過ごしていれば、筋力は長期低落傾向になるので、これに歯止めをかけるためには、時々目覚めさせないといけません。特に、太ももから腰、お尻の筋肉に充実感があると、歩く足にも力がかもってきて、気力が湧き上がってくる感じになる」と述べています。全身の筋肉の三分の二を占める足腰が動く、筋肉中の筋紡錘というセンサーから大量の神経信号が発生し、脳に送られて大脳の活動水準を著しくアップさせるからです。

- では、文化人トリオの足腰の鍛錬法を紹介しましょう。だれでも手軽にできますよ。
- 日野原重明先生の方法**
- ①イスに座り、息を吐ききる。
 - ②息を吸いながら立ち上がる。
 - ③息を吐きながら座る。
 - ④これを約三十回繰り返す。
- 森光子さんの方法**
- ①両手を後頭部で組み、足を肩幅に開いて立つ。つま先をやや外側に向ける。
 - ②息を吐きながら、ゆっくり腰を下ろしていき、太ももが水平になるくらいまでしゃがんでいく。
 - ③息を吸いながら、ゆっくり元に戻る。
 - ④この「ヒンドゥー・スクワット」は、北インド武術の鍛錬法のひとつです。約三十回繰り返す。慣れたら徐々に回数

- を増やしていく。森光子さんは、朝夕に七十五回ずつ行っているそうです。
- 瀬戸内寂聴さんの方法**
- ①背すじを伸ばし、胸を張って立つ。
 - ②両腕を前後に大きく振りながら、元氣よく「イッチ、ニッ、イッチ、ニッ」と号令に合わせて足踏みをする。
 - ③太ももを水平の位置まで高く引き上げてリズムカルな呼吸に合わせ・テンポよく軽快に行う。
 - ④この「ゼロ行進」を、片足の上げ下ろしを一回と数え、約三十回行う。慣れたら徐々に回数を増やしていく。瀬戸内寂聴さんは、起床後すぐに、百五十回するのが日課になっているそうです。

リズム運動の効果

このような単純なリズム運動を繰り返すと、その信号が脳の縫線核に伝わり、セロトニンがいっぱい作られるそうです。東邦大学の有田秀穂先生は「セロトニンは元氣を作り、平常心をもたらす。脳をクールに覚醒させ、集中力を高めるなど精神を平衡に保つ最も大切な神経伝達物質である」と述べています。

東京学芸大学の宮崎義憲先生は「このような運動を行うと、成長ホルモンの分泌が促されるので筋肉や骨が増え、全身が若返る」と語っています。これらの運動で、筋肉中に乳酸や一酸化窒素などの代謝物質が増え、これらが脳下垂体に働きかけて、成長ホルモンの分泌を促すからです。

また、このような運動を行うと、筋肉が縮んだり緩んだりするポンプ作用のため、全身の血行も著しくよくなるのです。

さあ、文化人トリオを目指し、がんばりましょう！

介護予防を重視した 新たな仕組みについて



Q1

介護保険法が改正され、介護予防を重視する制度に変わると聞きましたが、どのような理由によるのでしょうか。

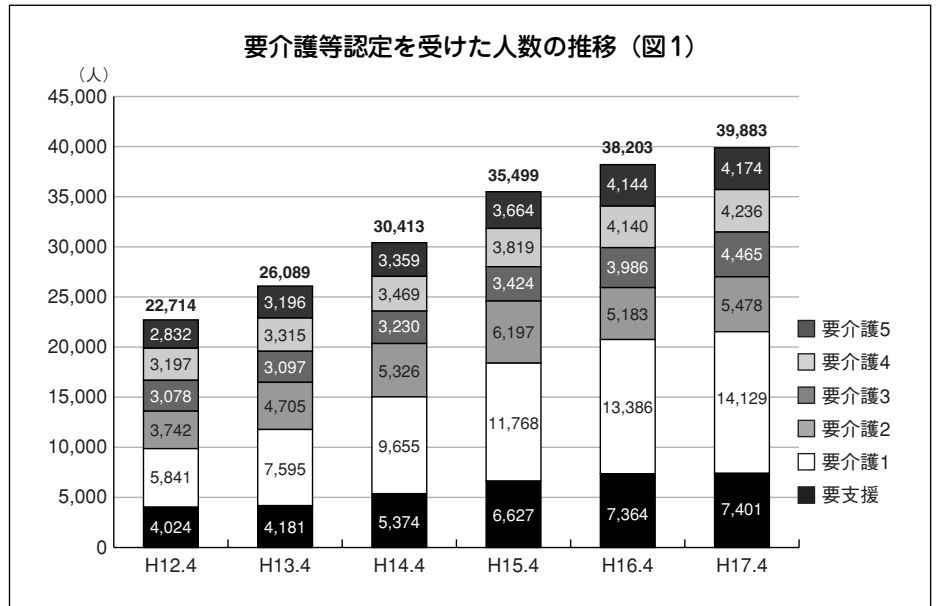
A

平成12年からスタートした介護保険制度は導入から6年が経ちましたが、介護サービスの費用額や要介護等認定者の数は連続して増加しています。

今後、平成27年には「団塊の世代」が65歳に達し、平成37年には75歳以上の後期高齢者人口は、県内で約17万人となると見込まれることから、介護サービスの費用額や要介護等認定者の数はさらに増加すると見込まれ、介護給付の効率化、重点化が求められています。

介護保険の要介護等認定を受けた人については、比較的軽度な要

要介護等認定を受けた人数の推移（図1）



立支援」（要介護状態の改善）につながっていないとの指摘があります。そのような軽度の人や重度化しないようにしたり、要支援・要介護になるおそれのある人が要支援・要介護にならないように、介護予防について一貫性・連続性を持たせ、これまで以上に介護予防を重視したシステムとなるよう、制度の改正が行われました。

Q2

介護予防を重視したシステムにより、どのように介護予防が行われるのでしょうか。

A

介護予防を重視した新しい制度では、介護保険制度の基本理念である、高齢者の「自立支援」を基本として、①要介護度が軽度の方に対する保険給付について、対象者の範囲、サービス内容などを見直し、「新予防給付」としたほか、②要支援・要介護になるおそれがある人には「地域支援事業」で介護予防サービスを提供します。詳しくは次のとおりです。（図2）

①新予防給付

要介護度が比較的軽度な人を対象として、要介護状態等の改善、

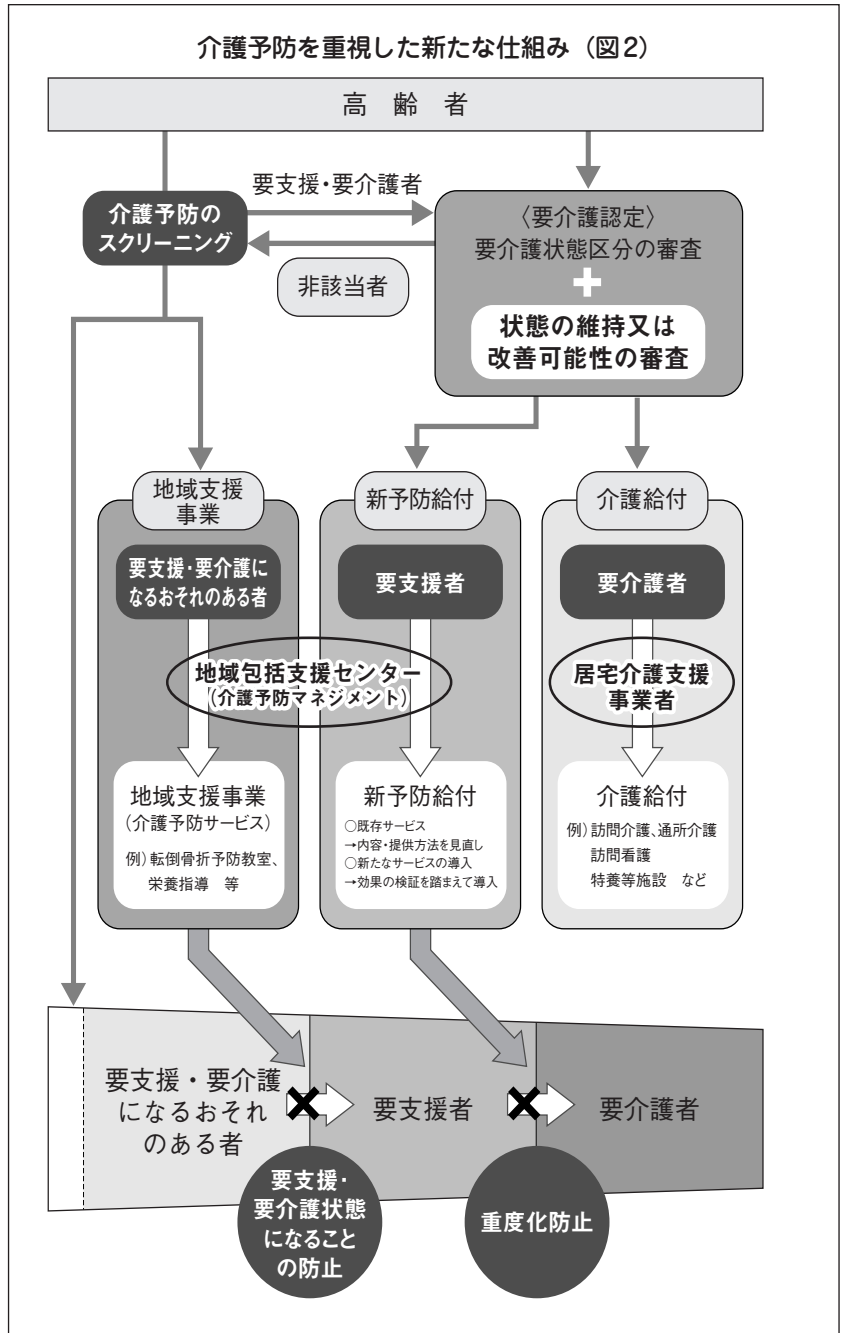


香川県長寿社会対策課

保険者指導グループ

心配ごと悩みごとについては、高齢者総合相談(電話 087-863-4165)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。

介護予防を重視した新たな仕組み (図2)



悪化防止に効果的な新たな予防給付が創設されます。

市町が責任主体となつて、地域包括支援センター(*)が行います。

サービス内容については、介護予防の観点から、「運動器の機能向上」、「栄養改善」、「口腔機能の向上」、「閉じこもり予防・防止」などの事業を実施します。

対象者については、要支援1・2と判定された方(現行の要支援の方及び要介護1の一部の方)が対象になります。

②地域支援事業(介護予防サービス) 要支援・要介護になるおそれのある高齢者を対象として、状態の改善、悪化防止に効果的な介護予防事業などを行う「地域支援事業」が創設されます。

また、地域の全高齢者を対象にした介護予防に関する情報提供、ボランティア活動等を活用した介護予防のための活動等の実施や支援などが行われます。

サービス内容については、既存サービスは、内容・提供方法などを見直して提供されます。また、新たに「筋力の維持・向上」、「栄養改善」や「口腔機能の向上」等のサービスが導入されます。

対象者については、健康診査や要介護認定の調査などで把握された虚弱な高齢者のうちから、地域包括支援センターが選定します。

また、地域の全高齢者を対象にした介護予防に関する情報提供、ボランティア活動等を活用した介護予防のための活動等の実施や支援などが行われます。

新予防給付のマネジメントは、

要介護認定の調査などで把握された虚弱な高齢者のうちから、地域包括支援センターが選定します。

また、地域の全高齢者を対象にした介護予防に関する情報提供、ボランティア活動等を活用した介護予防のための活動等の実施や支援などが行われます。

なお、これらの介護予防のサービスにより状態が改善されても、再び生活機能が低下しないよう、高齢者自身が日常生活の中で積極的に予防に取り組むことが必要です。また、周囲の方も住民組織のサークル活動などを通して引き続き支援することが大切です。

※要介護認定区分の見直しや新予防給付の開始時期については、県内のほとんどの市町では、平成18年4月から実施されますが、高松市などの一部の市町では平成18年10月以降となります。

※要介護認定や、新しい介護予防サービス・地域支援事業などのマネジメントなどについては、各市町が行いますので、詳しくはお住まいの市町の担当窓口へお問い合わせください。

*地域包括支援センターとは 介護保険制度の見直しの中で、地域の総合的なマネジメントを担う中核機関として、市町を主体として創設される機関。新予防給付や地域支援事業に関する介護予防マネジメントを行うほか、総合的な相談窓口、地域でのケアマネジャーの支援などの機能を持ちます。

香川県社会福祉総合センターの指定管理者として管理運営

財団法人かがわ健康福祉機構が発足して2年が経過しましたが、平成18年4月1日から、指定管理者として引き続き、県の公の施設である香川県社会福祉総合センターの管理運営を行っていくことになりました。

厳しい環境の中ですが、県民の方々により一層快適にセンターを利用していただくために、適切で効率的な運営に努めますとともに、さらに高度で専門性の高い事業にも取り組んでまいります。

平成18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効率的な管理運営

●香川県社会福祉総合センターの管理運営
平成18年度からは、指定管理者として、センターの建物・設備等の効率的な管理運営を行いますとともに、貸室業務を適切に行ってまいります。

特に、貸室業務においては、申込期間を従来より1か月早め、福祉目的は6か月前からを7か月前からに、その他一般の利用は3か月前からを4か月前からに改善し

て、利便性の向上を図ります。
また、地下駐車場の減免手続についても、簡素化を図ります。

●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

・改正された介護保険法に基づき、「介護支援専門員主任研修」や資格を更新するための「介護支援専門員更新研修」を新設し、地域福祉に携わる介護支援専門員の資質の向上をめざします。
・障害者（身体障害・知的障害・精神障害）ケア



マネジメント従事者に対する研修の充実を図ります。

・福祉サービスの専門性を高めるため、子育てや高齢者、障害者支援の現場に従事する職員を対象に課題別の研修を実施します。

・施設等、組織における人づくりを目的に「福祉の職場等研修担当者養成研修」を実施します。

「普及相談部」

高齢者介護意識の啓発と介護知識・技術の習得

●介護実習・普及事業

・介護の心がまえや介護保険の仕組みについての講座を始めとして、在宅介護に必要な基礎知識・技術の習得、高齢者の食生活、認知症高齢者の上手な接し方、介護予防などを講座として実施します。

・介護者の心身のリフレッシュ方法に関する講座を実施します。

・県民全体で高齢者を支える意識の啓発として、小、中、高生を中心に高齢者疑似体験等を実施し、高



齢者の体の状況を知り、接し方やコミュニケーションの取り方を学ぶ講座を実施します。

・介護する環境を整える住まいの工夫や使うと便利な福祉用具の講座を実施します。

●相談・介護機器普及事業

・センター1階に福祉用具・バリアフリー住宅用具の展示とともに相談助言を実施しています。

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.64、No.65（年二回発行）

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

●全国健康福祉祭への選手団の派遣

高齢者のスポーツと文化の祭典「第十九回全国健康福祉祭しずおか大会」に選手団を派遣します。



全国健康福祉祭しずおか大会開会式

会期 平成18年10月28日（土）
～31日（火）
場所 静岡県

●香川県健康福祉祭

（香川ねんりんピック）の開催スポーツや文化、健康などの催しを開催し、高齢者の社会参加の促進や健康づくり、生きがいづくりの重要性について認識を深めます。



●ねんりんスポーツ交流大会

会期 平成18年10月22日（日）
会場 香川県総合運動公園ほか
・囲碁・将棋大会
会期 平成18年11月5日（日）
会場 香川県社会福祉総合センター
・シルバー作品展
会期 平成18年11月9日（木）
～12日（日）
会場 香川県歴史博物館

●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、自らの健康と生きがいづくりを図るとともに、地域社会での実践的な指導者を養成するためにかがわ長寿大学を開講します。

期間 平成18年

4月～19年3月

日数 年間26日

（一年・二年とも）

受講生 百七十人

（一年・二年とも）

●介護予防サポーター

養成講座



授業風景（グループ討議）

市町が実施する介護予防事業（地域支援事業）を補助したり、介護予防の意義や知識の普及に協力してもらう「介護予防サポーター」を養成する講座を実施します。

実施場所 県立健康生きがい中核施設（5箇所、各会場3回）
期間等 平成18年6月～19年3月（日数は2日間）

●香川県老人クラブ連合会への委託事業

・シニアカレッジオープン講座
県内5箇所（高松、東讃、中讃、西讃、小豆）の会場で、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1回ずつ実施します。

・健康づくりサポーター養成普及事業
地域において介護予防のための手軽な体操を普及させる健康づくりサポーターとして必要なことを学びます。

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

●介護予防支援事業

加齢にともなう身体機能の低下から生じる「筋力低下」や「低栄養」等介護が必要となる原因の予防や改善をはかる地域支援事業を受託し実施します。

●健康づくり支援事業

企業等における生活習慣病予防や改善のための健康づくり事業を受託し、保健師、管理栄養士、運動指導員等が職員の健康管理の推進をお手伝いします。

●指導者の派遣

さまざまなニーズに応え、保健師、管理栄養士、運動指導員等の専門職員を派遣し、事業の推進をサポートします。



いちよん会

「新年会」顛末記



高松市
西岡 恭平
(74)

いちよん会は平成十四年の長寿
大学入学した同窓ということでも
付けられ発足した。その卒業の感
想文に「七十の手習いとばかり当
大学入学の幸運に恵まれたが、烏
兔匆匆もう卒業を迎える。」と書
いたのだが、それこそ烏兔匆匆、
やがて在学と同じ二年を迎えた。
日時と場所が一月十七日、三
木町のハウエル・サンピアさぬ
き〜とほぼ決まり、なんとか予算
内でのめどもあった。会員総数百
三十名に案内状を送り、出欠の
結果は過半数を超え七十四名と
いうことでほっと一息…。

僅かな集まり、また一度の懇親
の機会。如何に旧交を温め、楽
しいひとときを過ごして頂けるか
が勝負。まずは宴会卓の名を万
葉歌の花の名する。余興のカラオ
ケで盛り上げる。また、締めくく
りは、江戸の歌舞伎、市川団十

郎の当り芸「うゐらう売り」の口
上を朗読の東條さんをお願いする
事にする。

お蔭様で大盛況の新年会であつ
たが、ひとえにご参加の方、役員
の方のお心の温かさを賜物と有難
く御礼申し上げます。

・茜さす紫野ゆき標野ゆき野守
は見ずや君が袖ふる

額田王

・始春の初子の今日の玉箒手に
執るからにゆらく玉の緒

大伴家持

・紫草のにはへる妹を憎くあらは
人妻ゆゑにわれ恋ひめやも

大海人皇子

因みに他の九卓の名を挙げると、
「合歡」紀女郎、「椿」坂本人足、

「馬酔木」大伯皇女、「蕨」志貴皇
子、「葦」山部赤人、「浜木綿」柿

本人麻呂、「橘」大伴村上、「弓弦
葉」弓削皇子、「紫陽花」橘諸兄。

雑感



高松市
三野 道之
(73)

① 糟糠の妻

原稿を依頼されて間もなくJ
R西日本の列車事故が発生し、
新聞等で悲惨な状況が報道され
た。妻を亡くした夫が「妻は私
の宝」、「妻は私の人生そのもの」
…といった言葉を聞くとこの
ことばが浮かんできます。

「貧賤の知は忘るべからず、
糟糠の妻は堂より下ろさず」(後
漢書)

貧しかったときの友だちは忘
れてはならないし、貧乏な時か
ら連れ添って、苦勞も共にして
きた妻は、夫の立身出世の後に
も家から追いだしてはならない。
(糟は酒のかす、糠は穀物の糠で、
糟糠は人が生きていくための最
低限の生活を支える食材であつ
た。)

② 超高齢社会

私たちが長年親しんできた人
生五十年時代の人生設計は論語
の、「子曰わく、吾十有五にして
学に志し、三十にして立ち、四
十にして惑わず、五十にして天
命を知る。」であります。これ
終わっているのではなく、「六十
にして耳順う、七十にして心の
欲する所に従いて矩を踰えず。」

とあります。これを人生八十年
の現状では、「九十にして耳順う、
百にして心の欲する所に従いて
…」といえるのではないだろ
うか。

仙崖和尚(江戸時代後期の臨
濟宗の僧・仙崖義梵(一七五〇-
一八三七)は次のようにいつて
いる。

六十歳は人生の花

七十歳で迎えがきたら

「留守」といえ

八十歳で迎えがきたら

「早すぎる」といえ

九十歳で迎えがきたら

「急ぐな」といえ

百歳で迎えがきたら

「ぼつぼつ考えよう」といえ

人生において「志を立てるの
に遅すぎるといふことではない」
(ボールドウィン)ということでは
ないでしょうか。

私自身について、妻とは間も
なく金婚式を迎えますが二人共
健康に恵まれて感謝しながら、
社会に何からでもお返しをしな
ければと思ひ、一歩一歩進んで
いるところです。

【参考文献】

「逆転の人生法則」川北義則

青春おたより倶楽部

短歌・俳句・川柳

短歌

高松市 三浦 菽子
富良野より黒き土つく馬鈴薯が
届きてかの丘思い出しおり

外歩きはじめし曾孫の小さき靴
玄閑の土間にそろえてありぬ

二豊市 小山きよ子
雪も降る嵐もすぎぶ天が下
春ぞ待たるる桜咲く日を

鍋囲み家族揃って湯気の中
外は吹雪けど此是は春なれ

多兄弟長女に生まれし我なれど
弟妹いとほし足らざるを悔ゆ

丸亀市 鶴岡 郁子
嫁ぎ来て夫唱婦随で六十年
健やか嬉し桃の剪定

俳句

綾川町 大西 輝明

秋天へ開店セールアドバルーン
畦道や切れてはつなぎ曼珠沙華
散り果てて輪廻確かや冬木の芽

高松市 杉山 忠義
桶樋の滝音さわやか長月よ

銀杏を今朝も見上げ彩見舞い
秋日和映し人影群れメダカ

二豊市 小山きよ子
法話聞く北風辛し寺の道
実を結び種子族となり春を待つ
冬空の向こうに續く春控

三木町 伊藤千代江
常葉のあれこれ並ぶ炬燵板
本堂は混み合う浄土報恩講
四世代苦言混へ初笑い

さぬき市 高橋 昇
書初めのかすれや跳ねや北斗星
餅雑煮の数にはじまる子の日記

まんのう町 小路 清
窓辺の梅一輪に蝶休み
隠れんぼ鬼の見つけし若荷を

丸亀市 鶴岡 郁子
美しく老ゆるは難しきくらんぼ
ささやかな幸せ嬉し新茶飲む

さぬき市 井原 定雄
大達磨癒しの顔や初遍路
初戀の人のかんばせ難笑ふ

川柳

高松市 佐野 哲哉
お隣さん犬も揃って高齢化
わが半生本音建前交叉する

東かがわ市 木村 晃

街路樹も涙を流す廃棄カス
色封筒春の便りがやってくる
とこしえの緑に映へる五十鈴川
啓蟄に地球の全て動き出す

丸亀市 鮎川 睦雄
妻出かけ一日物云わず物を食う
傘もつてさすのが面倒ぬれて行く

二豊市 小山きよ子
軒貸して本家取られし角力界
列なしてうどん一杯順を待つ

坂出市 西山 和孝
出ましたね電飾ダイオード街路樹に
初夢や多く見た様で覚えなし

東かがわ市 伊勢八重子
過去は皆煙に巻いて丸く生き
子を想う心が女を強くする
波立でず錨下ろして同居する

東かがわ市 角尾いさむ
卒業式親も娘も光ってる
百才を目指して今日も陽を仰ぐ
妻がいるただそれだけで丸くなる

丸亀市 増田 弘子
嫁ぎ来て五十冊余の日記帳整然と
ありわが本棚に



●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15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)



最優秀賞

作品／「アフリカの女」

作者／松本 匠 (75歳) 高松市

【講評】 生きるためにここでは薪は貴重なものである。それは女性の動勢や表情からわかる。右に体を少し傾け、前方を凝視するそこに何を見ているのだろうか、確かなデッサンの人体と薪の上下に伸びる動きが美しい。



最優秀賞

作品／「阿弥陀如来立像」

作者／東 徳 (72歳) 高松町

【講評】 仏像作品の出品は知る限り毎回欠けたことはない。心の寄りどころを仏に求めるのは当然としてもこの阿弥陀さんほど櫓の木目や質感を極めて高度な技術を駆使して刻んだものは滅多にないであろう。聖の世界がそこにある。

◆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／「東雲」

作者／三木 徹 (62歳) 三木町

【講評】 大作の中に、美しい東雲の表現を、象嵌、練込技術を巧みに取り入れ、少し粗目の土味を使用した制作は素晴らしい効果を生んでいる。うすあかい炎色の発色も、作品タイトルを確定付ける美しい秀作である。



最優秀賞

作品／「灰釉流紋壺」

作者／熊谷 晃 (80歳) 丸亀市

【講評】 安定した作品制作にいつも感服しています。流紋の彫りの深さにより、大変力強い男性的な作になったと思います。また、グラデーションを流紋の中で、美しく表現された奥の深い格調高い秀作である。

平賀源内

「マルチ人間」「多芸多才の人」といわれる平賀源内。本草学者。物産学。発明家戯作・浄瑠璃作家。山師。溢れる才能を生かし切れなかった人。「エレキテル」は源内の代名詞。約七年かけて復元修復した。発明品は見世物としてお金を取った。源内が真の科学者となり得なかった部分かも——しかし未来への洞察力はすば抜けていた。

平賀源内先生旧邸



エレキテルを伝える
源内像

志度浦生れ。

源内は二七八年前の享保一二年（一七二八）「志度浦」で生れた。場所を特定しない点に難しい面がありそうだ。ここでは平賀源内先生顕彰会理事で故平田弘泰氏の研究「平賀氏由来之事を探る②」（文化サロン源内四）に従う。それによると先祖の白石国行が宇和島藩士のときたラブルに巻き込まれ慶安四年（一六五二）志度、小田興津の石原宅（回船業）に身を寄せやがて鴨部村、さらに三木郡牟礼村役戸の池田へと移り住んだ。国行の子、良盛が明暦三年（一六五七）高松藩志度米蔵番に任命された。以後四代、良盛、良寛、良房、国倫（源内）と九八年間蔵番を勤めた。良房の三男国倫は

「牟礼の家か、志度の蔵番の家か―いづれかで生れたのだろう」と砂山長三郎同顕彰会理事は説明する。源内出生については牟礼町史にも同じようなことが記されている。面白いのはそれから一八年後、当時牟礼村宗時出身の柴野栗山（寛政の三博士の一人、儒学者、寛政の改革の推進者）より三日遅れて昌平黌（当時の官立大学）に入学した源内。二人とも牟礼の儒学者で高松藩記録所総裁を勤めた中村文輔の紹介で昌平黌に入学していた。源内は約三年間栗山は二年間も昌平黌で学んだ。ある時栗山は友人の水戸藩儒・立原翠軒と散歩していた。源内に会いたいというので栗山は案内した。そのとき栗山は「源内はことさら会うに値する男ではない。学問はなき人なり、ただその人品はなほだ見おくべし」といった。同郷だったが互いに交流はなかったようだ。儒学一筋の栗山、儒学を処世の道具の一つと見なす源内とは当然といえるかも知れない。

自由人になれ なかつた源内

源内は「自由に生きた人」とか「アウトローの人」とかいわれる。本当にそうなんだろう

か。確かに藩に縛られるのを嫌い当時としては珍しく藩へ二回も辞職願を出している。一回目は妹夫婦に家督を譲ったとき、二回目は知らぬ間に高松藩に召し抱えら



平賀源内先生遺品館

れ、自分の勉学の時間を割かれるのを嫌い辞職することにした。「物類品鑑（植物分類学の本）」を書き、湯島で日本初の物産会を成功させ江戸で少しは名前を知られるようになった。その頃、高松藩主・松平頼恭は大変な博物好みで鳥獣草木虫魚金石貝類を集めていた。その形を写し和名、漢名、蘭名で記録していた。その仕事にぴったりの人物が本草、物産学に詳しい源内であった。藩にとつては便利な人物として手助けをさせられた。

「医術修行候につき」の名目でいつの間にか「三人扶持」を与えられた。源内は学問料だと固く信じ「士官」ではないと思いついて入っていた。ところが藩の方は遠慮なく彼を使った。宝暦十年（一七六〇）頼恭は幕命で朝勤のため京都へ向かった。随行を命じられた源内。帰路、相模の海岸で貝集めをさせられた。その折り、正覚院の専照法印に貝の知識があることを聞きたずねた。昔、浄貞が霊元上皇に貝を奉った時写した



遺品館裏の
薬草園



源内の代名詞となった「エレキテル」

「五百介図」があること、それを高野山の僧侶が持っていることなど教えてもらう。同年六月頼恭が帰省時も主命で紀州の海岸で再び貝集めをさせられた。同年五月四人扶持銀十枚となり薬坊主格に昇格。一人前の侍となる。こんなに使われたのでは、適わないと二回目の辞職願いを出す。理由は「わがまま第一に出精したい」。許可は出たが「士官之儀御構遊ばされ候」と、他藩への士官が禁じられた。このため源内は生涯浪人として暮らさざるを得なかった。得意の本草学、物産学で幕府に登用されるかもという夢も、「士官御構い」で消えた。こんなことから人生の軌道が狂い、世の中を斜視するようになったのでは――。

突破口を長崎で

若い頃からせっかちな性格であった。薬草係りになって二年、藩から何の沙汰もない。俺の優秀さに気付かないこんな小藩にいたのでは埒が明かない。西洋文明の窓口である長崎へ行こう。優秀な人材が集まり刺激もあるだろう。そんな思いを胸に本草学の手解きをしてくれた医師の久保

桑閑宅をたずねた。

いきなり、「長崎へ行きませんか」今一番必要なのは蘭医の知識ではありませんか――オランダを見ると西洋が見え、世界が見える。その中で日本の位置も見えてくるはずだと、桑閑をその気にさせた。源内二五歳のとき長崎行きを実現させた。桑閑の書生として興味津々の新天地へ。好奇心一杯の源内は本草学を始め多くのことを吸収していった。長崎は彼の人生を変えた。二度めの長崎は一八年後の四三歳の時。オランダ翻訳御用という幕命で。知遇を得ていた田沼意次の力も見逃せない。源内本人は翻訳を途中で諦め鉱山技術の勉強に打ち込んだ。砂鉄からの鉄造り、陶器のことなども会わせて学ぶ。吉雄幸右衛門から油絵のことを学び自分でも描いて見た。通訳・西善三郎からエレキテルを譲り受け持ち帰った。電気「病人の痛がる」ところの体内から火を採って治療するもの」といって、田沼意次と幕閣らに見世物として使った。機械の原理など直観的に見抜く力を持ち、物事への理解が並外れて早かった源内だからできたといえる。

国を思う気持ち

「物類品隣」を書いたときその中に甘藷の項を設け栽培から糖汁を採るまでを描いている。栽培では甘藷の種類、砂糖の起源栽培法なども述べ「砂糖ができればどれ程日本のためになるか分からない」と砂糖生産の必要性和重要性を説き讃岐三白・砂糖生産への基礎を示唆。さらに生産、流通、販売までの洞察に及んでいる。田沼意次も国のため産業を興し経済力を高める必要性

を強く感じていた。「オランダの実測窮理の学問は感心するばかりだ。彼等の本を直接日本語に訳すことができたなら、日本にとつて非常な利益になる。その方面に志を立てた人がいなかったのは残念だ」。「オランダ人出来るものが日本人に出来ないはずはない。同じ物を作ろうと考えてこそ国の繁栄を生む力になるのだ」と言い残した源内。日本の未来を考えた洞察力のある発言が大ぼらふきと採られた。オランダ文化の一端を見て日本の行く末を考えたのもオランダ語のできない蘭学者・源内だった。

小川太一郎（フリーライター）

源内が作った主なもの

- 二十八歳 量程器（万歩計）
磁針器（磁石）
- 三十歳 初の物産会開く。
- 三十六歳 物類品隣（植物分類の本）
談義本「根南志具估」
「風流志道軒伝」刊行
- 三十七歳 火浣布作る。
- 四十一歳 寒暖計を作る。
- 四十三歳 江戸浄瑠璃
「神靈矢口渡」を書く。
- 四十四歳 外記座で初演、好評博す。
- 四十六歳 源内陶法伝える「源内焼」
秋田で鉱山を
- 四十九歳 エレキテル復元成功
菅原櫛（源内櫛）売出し好評。

仲

豊島産廃不法投棄現場見学

「かがわ長寿大学二年生」 北尾・木原

去

年の六月、四班のお世話で直島への日帰り旅行をしたのだが、帰りのフェリー船上で、「次は豊島に行きたいね」と誰かが言ったことから、今回の計画が始まった。

直島と豊島は近くの島というだけではなく、新たな相互関係にある。産廃の事なのであまり楽しい話ではないけれど、直島を見学すれば豊島の事も知りたと思うのは、極自然なことであった。

十月六日木曜日、予定の四十六人は全員、香川県営桟橋に集合した。空晴れて海青し。船内は楽しい会話に包まれた。あつという間の三十分、チャーター船の窓ガラスにかかる飛沫が心地よかった。

家浦港では同級生のKさんが、石井亨氏、砂川三男氏と共に迎えにくださった。

先ず中間保管梱包施設と、高度廃水処理施設を見学した。掘削現場から運ばれてきた廃棄物を一時保管し、コンテナダンプに積み込んだり、遮水壁で流水を防いだ地下水や、浸出水をポンプで汲み上げ、完全に浄化するなどの工程説明を受けた。

次の見学地は不法投棄現場。あたり一面に銀色のビニール様の覆いがかかっていた。

そ

の約六万九千平方メートルの範囲の中に、鉛、水銀などの重金属、ダイオキシンを含む有機塩素系化合物による有害物質で



汚染された土壌と廃棄物、約五十六万トンが埋まっているという。廃棄物は十三年間にわたり、不法業者によって島外から運ばれてきたものだった。

豊

島住民資料館では、廃棄物が無かった頃の過去と現在を比較した海岸線の写真や、シュレッダー・ダストの標本などを見た。

日本一の栽培面積を有するオリーブ畑や、みかんの山を通り抜け、遺跡や昔話を聞きながらバスで移動する。少し行けば何処からもキラキラ光る瀬戸の海が見えた。

二つに分かれていたグループは、豊島交流センターで合流した。帰りの船が出るまでの間、各々自由に過ごした。和室で談話をしながらくつろいだり、近くの海辺で散策したり、中には用意してきたCDカセットで歌を楽しみ人もいた。

もともと豊島はその名の如く、美しくて豊かな島であったのだ。その昔先人が子孫の為に、他ではまだ植えてなかったオリーブの苗木を植えた。木は見事に実って島を潤した。温州みかんは、豊島というブランド名で信用を得ていたし、またそのことが正直に生きてきた島の人の誇りでもあった筈である。

帰途、振り返って島を見た。今日出会った人達のことを想った。長年の辛苦如何ばかりだったかと。

今

島の再生は力強く始まっている。一日も早く元のようになりますように、というのが私たち参加者一同の願いです。豊島の皆様どうも有難うございました。

問

栗林公園・朝粥会

宮本 保弘

〈人生90年代を迎えた。〉

一度きりの人生は長いのか、短いのか。今、百才以上の人は三三〇〇〇人を越える。特に女性には凄いな！平均寿命は90才に近づいている。起きての90才か、寝ての90才か？残生をどう生きるのか。

かがわ長寿大学卒業15会のOB会のなかに、会員約60名の『老中集団』がある。その名を『15いきいき会』という。長寿テーマに立ち向かう為、会を立ち上げたのだ。毎月栗林公園で逢おう会に発展し園内『花園亭・朝粥会』の始まりとなりました。

江戸時代、松平家歴代の藩主が百年の歳月をかけて完成させた一歩一景の『特別名勝』栗林公園(約23万坪)を我が庭園として誇り、更に長寿手帳特権で開放特区化し商工奨励館の北館を談話・茶話室にしている贅沢集団なのです。

全員がストレス解消の名人ばかり。忘れるのが一番と発散法を知り尽くしている。心の健康者ばかりで皆気が若い。天下の国宝公園での『朝粥会』は、まるで殿や姫になった至福の時間で笑いが絶えない！

〈なぜ交流が長く続くのか?〉

狭き門を突破できた15会同級生の卒業生百六十五名の立派なOB会が結成されたのも当然！全員の豊富な経験とチエ合わせ、心合わせの賜物でしょうか。縁あって5班に編成された34名を中心に何故か皆気が合う『いきいき会』元氣集団振りをもう少しご披露しましょうか。

60名の会員はコンピュータ付のブルドーザーを持っていて、いつでもなんでもでき



る。春は花見、夏はビヤホール、秋冬は忘・新年会にそば打ち体験・小旅行とざあっとこんな具合だ。直島や小豆島・紫雲山や栗島ハイクにはほとんどの会員が馳せ参じる。

平均30年も寿命が延びた現在の我々。楽しいから、元気が貰えるから、刺激や挑戦心の復活等々、異口同音に交流所感が出てくる。『朝粥会』の賑わい振りはどうだろう。男女を問わず酒でも入れば、尚更ワイワイガヤガヤ。それでもここで次回のプランが成立するから不思議だ。文字通り交流結束で付き合う学友は大切な財産になりました。

嬉しいことに噂を聞いて会員が増えてる。入会・脱会自由な仲間会で誰が生徒か先生か？百聞は一見にしかずで一度お遊び下さい。歓迎です！

〈学友は三宝探しの同行人〉

お釈迦様の言葉に人生を歩むに三つの宝物を持って歩みなさいと言うのがあると聞いた。

1つめの宝は人生の師を探す。

(あの人の様な生き様をしたい)

2つ目の宝は人生の志と夢を持ちなさい。

3つ目の宝は人生の友を求めなさい。

中高年になっても『しょぼくれず』元気で魅力的な人生を送りたい―誰しもが望むところで自らが燃えなければ宝物は届かないし長い友はできない。

朝粥会ではたった一度きりの人生を有意義に過ごしたい、後半の人生は人の為、世の為にしたいと皆んな前向きなのだ。

長寿大学の良さは過去の『しがらみ』もなく誰もが横並び余生堂々を期す前向き集団だ。OB会も10年間は続けようではありませんか。

老人クラブだより

両団体とも、平成17年度「第22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。

地域が一丸となって

坂出市御所北老人クラブ 会長 蛭子 光久



御所町は坂出市発祥の地ともいわれている歴史の古い町です。私たちの北地区は、漁業を中心とした小さな集落です。最近子どもの誘拐、殺人等で幼児児童の安全が問題になっていきます。地域の安全は地域で守ろうと、校区の老人会長の呼びかけに答えて校区の市立西部幼稚園の警備をボランティアで担当いたしました。会員三人が二組となり交替で幼稚園に行つて不審者の侵入を防ぐため「ひまわりパトロール隊」と名付けて園内を見回り園児たちの

安全に務めました。また、園児たちに竹馬の乗り方や、一輪車の走り方の介助などをして、一緒に遊んでいるうちに、園児も自分の祖父母のように甘えるようになり、世代を越えての楽しい交流が始まりました。私たちもパトロールの日には、自分の孫に会いに行くような、楽しい気持ちになりました。なかでもとてもうれしかったことは、卒園した園児から今年年賀状をいただいたことです。可愛い女子の写真入りでした。とても感激しました。パトロール隊を結成して園児の安全を守ることができたこと以外に、園児たちと心あたたまる交流ができて、予想外の収穫があり大変よかったです。

つぎに、会員の健康増進と地域の団結、融和を目的とした「ペタンク」の練習をしています。ペタンクは、ルールも簡単で、運動量も老人に適しており、頭も使うので日頃運動量の少ない老人には、もってこいの競技です。競技を通してお互いの意思疎通が強くなりました。先年本県を襲った高潮の際、いち早く高齢者を自治会館へ避難させたり、浸水家屋への土嚢積み等の活躍がありました。その他、定期的に氏神社社並びに地域の清掃奉仕等も行い「地域が一丸」のスローガンを掲げて活躍しています。

魅力ある老人クラブづくり

扇町寿会 会長 牟禮 末廣



二番丁地域は旧市街中心部の西に位置し、一部戦災に合わず古い家が多く近所付き合いもよく、江戸時代からの道が残っていて由緒ある神社仏閣も多い歴史のある古い町と振興の町サンポート・県庁・市役所・駅・大学・図書館などの公共施設と教育文化に恵まれた環境にあり大変便利である。

連合自治会を中心として各団体がまとまって活動ができています。

二番丁地区老人クラブ連合会は、昭和三十八年四月一日第一白梅会を結成し、その後、昭和三十九年五月に第二・第三・第四白梅会を結成して四クラブで活動をしていました。その頃は慰安研修旅行で別府温泉・花見見物等と楽しんでいました。昭和の終り頃より子供達がだんだ



ん少なくなる一方、高齢者が多くなったので、第四白梅会を解散して独自に扇町寿会を結成しました。現在会員五十名で老人会活動を積極的に取り組み各行事に参加しております。

主な行事として

- 一、毎月公民館で理事会を開催
- 二、ボランティア精神を高め元気で仲間とふれあい、健康・友愛・奉仕の活動をすすめ、扇町西公園の毎日の清掃・西浜神社の清掃草けずり
- 三、明るく楽しい毎日を過ごし心から打込める趣味を持ち、年三回バスにて研修見学旅行
- 四、多彩な学習の場を設け生涯学習のニーズに応え、高齢者教室への参加
- 五、友愛訪問で九十歳以上六人と二人ぐらしの高齢者訪問
- 六、毎年近くの公園で桜の花を見ながら足の悪い人も参加して全員で食事会

などと行事を通じて地域で支え合い、事故防止活動、防火防犯火訪問活動を実施して、魅力ある老人クラブづくりを推進しております。



編集後記

◇読者の皆様、お元気ですか。長寿社会への総合情報誌「生涯青春」六十三号をお届けします。

◇二月にはトリノオリンピックが開かれました。オリンピックでは、人種、信条性別に関係なく競技に取り組んでいる姿は見応えがありました。特に、日本女子カーリング、女子フィギア選手などの活躍は日本で応援をしている者に感動を与えました。

◇先日、かがわ長寿大学の卒業証書授与式が挙行され、卒業生は平成17年度卒業生を含めると、二千九百九十八名になりました。真鍋学長からは、『平成二十七年には県民の三・五人に一人が六十五歳以上となり「超高齢社会」を迎えます。地域の発展のためには、元気で意欲のある者が、社会の中で大切な役割を担って生き生きと活躍いただくことが重要である。』また、『地域住民による支え合いが大切であり、現在策定中の次期高齢者保健福祉計画では、平成二十年度末までに、介護予防の必要性の周知や、ひとり暮らしや認知症高齢者の見守りなどに取り組んでいただく「介護予防サポーター」を一万人養成することを目標にしている。』との挨拶がありました。

かがわ長寿大学と健康生きがい中核施設で、その養成のための講座が開かれます。健康生きがい中核施設での養成講座は、近く、周知があるものと思います。

◇平成18年度より、かがわ健康福祉機構情報誌「生涯青春」の発行が年2回になります。

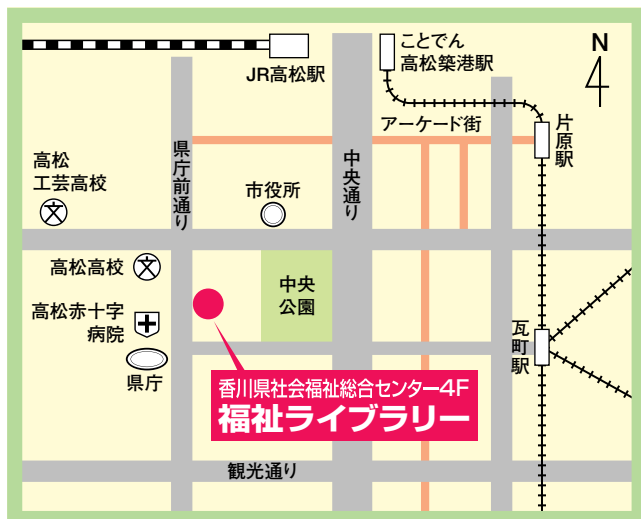
福祉ライブラリー

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



【桐箱きりばこ】

桐箱は、湿気を防ぐだけでなく、木目が美しく光沢があるために、古くから全国各地の神社仏閣で宝物箱として重宝され、その後、器物入箱、茶器入箱など庶民の生活の場においても普及してきました。軽くて柔らかい桐を使って組み立てられた製品は、温かみのある品の良い仕上がりの特徴となっています。

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																				
-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--