

長寿社会への総合情報誌

生涯青春

No.64

平成18年8月 かがわ

●青春いきいきインタビュー／手に手をとって ステップ踏みほ 心も体も若返り
●仲間の話／うたづ05会、04長寿パソコンクラブ



第16回香川県健康福祉祭

香川ねんりんピック 2006



ねんりんスポーツ交流大会

とき：平成18年**10月22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18年

11月9日 **木**～**11月12日** **日**

9：00～16：00

ところ：香川県歴史博物館

文化祭・囲碁・将棋大会

とき：平成18年**11月5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2006 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

●ねんりん囲碁・将棋大会

【募集種目】囲碁、将棋

◆資格 59歳以上の方

(昭和23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18年8月31日(木)まで

目次

- 2 青春いきいきインタビュー **手に手をとって**
ステップ踏めば心も体も若返り
「仲南高齢者社交ダンス倶楽部」の皆さん
- 6 はつらつ人間のすすめ **その10 アンチエイジングに挑戦しましょう**
香川銀行能力開発研究所所長 倉本 英雄
- 8 Q&A **「介護予防サポーター」てなんですか**
介護予防サポーター養成講座の会場と日程
- 10 財団だより **平成17年度 かがわ長寿大学卒業式**
かがわ長寿大学受講生選定について
- 12 青春おたより倶楽部 **「山野草」を訪ねるハイキング** 若菜 友雄
私に出来る事 池田 順子 **短歌・俳句・川柳**
- 14 シルバー作品展 **書「春」** 金田 スミ子 **「平常心是道」** 山下 マサエ
写真「熱気球」 廣瀬 健一 **「憩」** 山崎 雅信
- 15 ふるさと探訪 **江戸期の僧 慈雲尊者**
フリーライター 小川 太一郎
- 18 **仲間の話** かがわ長寿大学地域セミナー校から、再び『うたづ05会』へ **林 弘三**
長寿パソコンクラブ合同例会「面河溪谷」日帰り旅行記
- 20 **老人クラブだより** 津田町南羽立老人クラブ親和会 **会長 岩崎 喬士**
高松市香南町老人クラブ連合会福寿会 **会長 斉藤 照夫**

長寿社会への総合情報誌

生涯青春



鳥、犬、顔、隣人
(1992年)

大正五年、猪熊弦一郎は県立丸亀中学校（現在の丸亀高等学校）に入学しました。学校のすぐそばに聳える丸亀城の森には、その頃、五位鶯（ごいさぎ）が何百羽と群れていたそうです。「あたりの木はフンで真っ白で、その白の中に淡いブルーとねずみ色の五位鶯が羽を翻したり休めたりしているのが珍しく、美しかった」（『私の履歴書 猪熊弦一郎』1979年1月日本経済新聞連載）と猪熊は当時を思い出して語っています。

晩年の猪熊作品には鳥が多く現れます。猪熊はこれらを「頭の中に住んでいる名もない鳥たち」と呼び、特定のモデルはいないとも述べていますが、記憶の片隅に、故郷の五位鶯の姿かたちがぼんやり残っていたのかもしれない。表紙の作品に描かれた黒い鳥の、大きな嘴やがっしりした脚、首をすくめたずんぐりとしたシルエットは、どこか五位鶯に似ています。犬や顔、見たこともない奇妙な生き物だちがよきよきと顔を出す不思議な世界の中で、ちゃっかり自分の居場所を確保して澄ましているそのひょうきんな姿には、天皇より五位の位を与えられたという平安時代の故事にちなんだ格式高い名前はちょっと似合わないような気がします。

<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18年8月

いきいき青春 インタビュー



手に手をとって ステップ踏めば 心も体も若返り



華やかなドレスや、白のシャツに蝶ネクタイ。ダンスのためにドレスアップすれば心華やぎ、気持ちも若々しくなってくる。今回の「いきいきインタビュー」は、熟年にして初めて出合った社交ダンスを楽しみながらそれを生きがいとし、健康づくりに生かしている「仲南高齢者社交ダンス倶楽部」の皆さんをお訪ねしました。

応募数の不安をよそに 二十八人が参加

軽やかなウインナーワルツの調べにのって、軽やかなステップを踏む男女の姿。「はいっ、そこでターン」という声が掛かると、男性のリードで女性が鮮やかなターンを決める。年を感じさせない身のこなしで、社交ダンスに興じているのは「仲南高齢者社交ダンス倶楽部」の面々だ。最年少のメンバーは六十三歳、最高齢者八十四歳、平均年齢が七十三〜七十四歳にもなるというから驚かされる。手と手を合わせてまっすぐ伸ばした腕、真横に向いた凛とした顔、そして背筋のびんと伸びた美しい姿勢は若々しさすら感じさせる。

この倶楽部が結成されたのは平成十六年九月十四日。当時、仲南町老人倶楽部連合会の会長を務めていた青野保さんが、高齢者の健康保持・増進、閉じこもりや孤独からの解放、呆け予防、さらには生きがいづくりにつながる、これまでにない活動にチャレンジしたいと老人クラブの役員に声を掛けたのがきっかけになった。

「倶楽部の結成にこぎつけるまでは、老人クラブの役員力を借りて知恵を出し合い、数カ月間は会員募集に奔走しました。こんな田舎でやる社交ダンス倶楽部に、人が集まるものか不安でしたね」と言いながら、青野会長は当時の苦労を振り



ユーモアあふれる葉月先生の指導に笑顔がこぼれる

返る。ところが、いざ募集してみると、それまでの心配とは裏腹に三十人近くの申し込みがあり、最終的に二十八人の参加のもと仲南高齢者社交ダンス倶楽部は結成に至った。

倶楽部の目的は、「生きがいづくり」「健康づくり」「気分を若々しく保つ」「呆けを防止する」の四つ。背筋を伸ばし、音楽に合わせてステップを踏むという運動効果、オシャレに気を遣うことによる若返り効果、仲間とコミュニケーションを図りながらの呆け防止効果で、老後を元気に過ごそうというわけだ。

頼りになる指導者得て レッスンにも弾み

現在、倶楽部の会員は、男性十人、女性十六人の合わせて二十六人。毎週火曜日、まんのう町の町民文化ホールで午前十時から十一時半までの九十分間練習に汗を流している。第二、第四火曜日は善通寺から指導者を招いての練習、それ以外は青野会長



「とにかく楽しい。今こそ青春真っ只中という感じですよ。」
 にしうら よしまさ
 西浦 好正さん (73歳)

ご夫婦など社交ダンスの経験者がリーダー格になって、指導者から教わったことをおさらいする自主練習に打ち込む。

実は青野会長ご自身は、社交ダンスの経験がある。「五、六年前に丸亀市の健康保健センターで開催されていた社交ダンスの初心者教室に、家内と二人で参加していたんですが、その時の先生というのが、現在ご指導を受けている葉月ひろみ先生なんです。倶楽部の発足の時もそのご縁で指導をお願いしたところ、快く引き受けてくださいました」と青野会長。

善通寺市金蔵寺町で「葉月ダンスアカデミー」を主宰する葉月先生は、社交ダンス歴二十一年で香川県プロダンスインストラクター協会のベテラン。スタジオでの指導

はもちろん、教室などでの団体の指導にも活躍されている。「指導で心掛けているのは、来るのが楽しみになるような教室にすること。マンボ、ルンバ、ワルツというように一年に一つずつゆっくりと覚えてもらうようにしています。ダンスでは私が先生ですが、人生で言えば大先輩ばかり。教わることも多いですね」と笑顔で語る葉月先生。その言葉に奥ゆかしさがにじみ出る。

楽しみながら できる健康づくり

「青野会長から声を掛けられて、嫌とは言えず入った次第です」と、冗談交じりに入会のきっかけを語るのは西浦好正さん。学生時代に始めた囲碁、四十年来の趣味で



練習前にみんなで軽くストレッチ

ある詩吟、カラオケなど多彩な趣味を持つ西浦さんが、さらに幅を広げ社交ダンスに取り組み始めて一年半が経つ。「とにかく楽しい。人生の中でも青春真っ只中という感じですね。運動にもウォーキングなどいろいろありますが、ほとんどの運動は苦しみがつきまといま。それに比べて社交ダンスは、楽しみながら健康づくりができる。だから長続きするんでしょうね」と、社交ダンスの効用と長続きの理由を語ってくれた。

西浦さん同様、青野会長の呼び掛けに応じて参加したという横田光子さんも、倶楽部発足からのメンバーの一人。「最初は、参加したものの初心者だし本当にできるのかしらと不安でした。でも、健康のためというだけで無理のない範囲でやればいいし、友人との親睦も深められると思って始めたというわけですよ」と倶楽部参加へのきっかけを控えめに話すが、ボランティア活動やカラオケなど忙しい時間の合間を縫って練

習に駆けつける熱心さからは、新しいことに前向きにチャレンジしていく並々ならぬ意欲が見えてくる。

やっと覚えたステップも 一週間でもとの木阿弥

年をとれば、誰しも多少なりとも運動機能は衰える。リズムをとるのも大変になるし、ステップを覚えるのもなかなかかどらない。「練習して、やっとのことでステップを覚えたと思っても、一週間経ったら忘れてしまっている(笑)。それで、また一から始めることも、ままありますね。年をとってからの社交ダンスというのは本当に大変です」と青野会長も苦笑いを浮かべる。忙しい仕事の合間を縫って練習に駆けつける横田さんも、思うようにダンスを覚えられないと言う。「みんなになかなか追いつけない焦りもありますが、自分の生活リズムに合わせてやればいいと気軽に考えるようにしています。まだ、ステップなどを覚えるのに精一杯ですが、早く社交ダンスの醍醐

青春いきいき インタビュー



男性のリードで鮮やかなターン



「前は小言の的だった音楽。
今では、孫と話す話題の一つです。」

よこ た みつ こ
横田 光子さん (78歳)

味を味わえるようになりたいですね」。

ただ、そんなふうに苦勞は尽きないけれども、それを超える楽しみが社交ダンスにはあると言う。それは、たとえばオシヤレ。男性もさることながら、特に女性の場合、ダンス用の靴を買って、ドレスを買ってとオシヤレを存分に楽しむ。これだけでも、気持ちは大いに若返る。

「身ぎれいにする、身だしなみを良くする」というのは、亡くなった妻の遺言。特に社交ダンスの場合、パートナーは女性です。し不快感を与えないよう気をつけることは最低限のエチケットですね」と言うのは西浦さん。確かに西浦さんのいでたちは、清潔感あふれる白のスタンドカラーのシャツにシックなダーク調のズボン。男性陣もオシヤレには気を遣っていることが覗える。

身だしなみをきちんと整え、女性とペアを組んで華やいだ気持ちで踊れば、若返り効果は否が応でも増すばかりだ。

社交性に欠ける 男性にもお勧め

最近、高齢者の引きこもりが取りざたされているが、それは体の機能的な衰えで外に出掛けるのがおっくうになるという理由だけではない。特に男性の場合、どちらかというと女性より社交性に欠ける傾向があり、趣味でもない限り誰かと一緒に何かを楽しむ機会も少ない。そういう意味で、社交ダンスは仲間づくりにも大いに役立っていると言う。

「社交ダンスを始めて、これまで話をしたことのない人と話をできるようになった

し、友達がたくさんできました。今では、ダンス仲間だけで二十人以上いるんですよ」と西浦さん。その後を続けるように青野会長も、「仲間が増えるのはもちろん、ステップを覚えるなどして頭を使うから、呆け防止にもなりますね」と笑う。

少し違った面から社交ダンスの効用を語るのは横田さん。「以前だと孫が音楽を聞いているとうるさいと小言の一つも言っていました。社交ダンスを始めて音楽に興味を持つようになったおかげで、孫と音楽について話ができるようになり話題が豊富になりました。家庭全体が明るくなった気がします。ある会員などは、ドレスを買いたいと言ったら、家族と一緒に付き合ってくれたと喜んでいました」と、社交ダンスが円

満な家庭づくりに役立っていると語る。

発表の場をより広く 意欲もやる気も満々

仲南高齢者社交ダンス倶楽部のメンバーは、誰かに強制されて練習に参加しているわけではない。そのモットーは、“来られる日に来て、楽しむ”。発足して一年半あまりの間に、数人は「体が付いていかない」と倶楽部を退いたが、今のメンバーは全員が練習の目を心待ちにしている。「上達の遅い人は、前に出て踊るのが恥ずかしいせいだが、上手な人もそうでない人も両方いると思うんです。とにかく、楽しんでもらうのが一番ですから」という青野会長の言葉

「もう少し上達したら、

活躍の場を広げたいですね」。

あおの
青野
たもつ
保さん（84歳）



練習後には軽食を取りながら親睦を図ることもある

に、倶楽部の基本的な考え方が如実に表れている。

日ごろ磨いた練習の成果を発表する場は、毎年七月に行われる仲南大学「趣味の発表会」と、十一月のまんのう町仲南地区文化祭。「もう少し上達したら、香川県老人クラブ連合会の発表会にも出場したいですね」と青野会長。クラブのメンバー全員、まだまだ上達したいという意欲にみなぎっている。

長生きしても、寝たきりになつたのでは楽しみも張り合いもなくなってしまう。元気で長生きしてこそ、老後は楽しい。

その元気づくりに一役買っているのが社交ダンスだ。普段より少しオシャレをして、男性は女性を、女性は男性をパートナーに、軽やかにステップを踏めば、体はほぐれ心も華やぐ。週一回のこのひとときが、仲南高齢者社交ダンス倶楽部のメンバーの若々しさの秘密なのかもしれない。



平成17年の仲南大学「趣味の発表会」で練習の成果を披露

健康と若さを保ちながら楽しく歳を重ねよう。

アンチエイジングに挑戦しましょう

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。香川ヨ一カ道友会会長。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。

アンチエイジングのすすめ

「老化」「加齢」のことをエイジングといいます。この加齢を止めるのが、アンチエイジングです。アンチエイジングで特に関心が高いのが顔面の若返り法です。その先駆者は、何十歳も若返って世間を驚かせたランケル婦人とベンネット氏です。

このお二人の方法を実践すると、あなたも30歳以上は若返りますよ！

ランケル式美容法

フランスのルイ14世という王様が郷里に帰ったとき、幼なじみであったランケルさんに出会いました。懐かしい思いで胸を弾ませながら近づいたのです。ところが、70歳を過ぎているはず

なのに、どう見ても30歳くらいしか見えません。若々しく美しいので、ランケルさんの娘か孫に違いないと思って尋ねたところ、やはり、間違いなく本人でした。驚いた王様が若さの秘訣を聞いたところ「顔と首のあたりを毎日ていねいに、よくマッサージしている」とのこと。

細胞のごちそうは血液です。顔や首をマッサージすると、血液やリンパ液の流れが盛んになり、顔面付近の細胞はいきいきとよみがえり、シワやシミも消え、張りのある、つややかな肌に生まれかわるのは当然でしょう。では、そのやり方を。

①首をノドから後ろにかけて、60回こする。首には甲状腺や上皮小体という重要な内分泌

腺や免疫系を担うリンパ節がいっぱいあります。(以下すべて60回こする。)

②アゴの下をノド筋から耳の下の方にかけてこすり上げる。このことで、顎下腺や耳下腺も刺激され、若返りのホルモンといわれるパロチンが、どつと分泌されます。

③耳を、人差指と薬指の股ではさむようにしてこすり上げる。耳鳴りや難聴の予防効果にも。

④ほつぺたの横の方をこすり上げる。カラーサーモグラフィ(温度差で色ちがいに写る写真)で調べると、高血圧の人は、ほつぺたの両端が異常に低温になっています。ここを刺激すると血圧を正常化さ

せます。
⑤ほつぺたの前の部分をこすり上げる。ここの刺激は、体壁内臓反射で消化器系を強化します。

⑥目の上を、中指と薬指の腹で、中央から目じりにかけてうしろへこする。まぶたのたるみや目じりのシワがなくなります。視力の衰えも防げます。

⑦額を下から上にこする。この刺激は体壁内臓反射で呼吸器系を強化します。

七つの部分を左右60回ずつ、合計840回こするるので手がよく動きます。手は外部の脳です。手の運動で脳の血流量も大幅にアップします。

ベンネット式顔面の 若返り摩擦法

サンフランシスコに住んでいたベンネット氏は、事業の失敗などで病弱になり、浴びるほど薬を飲みましたが、ますます悪化するばかり、老衰が著しく、50歳で寿命も尽きると思ったほど。そこで一念発起、世界中の長寿法をことごとく体験し、編み出したのがこの健康法です。これを続けた結果、72歳のとき40歳と言われる若々しさに。当時、サンフランシスコの各新聞に掲載され一世を風靡したそうです。では、やり方を。

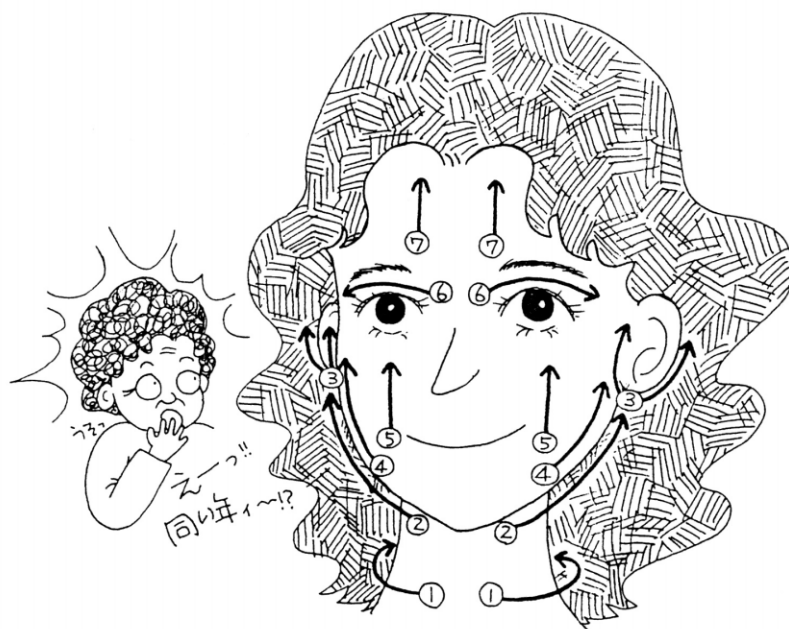
- ① 両手のヒラをこすり合わせ温かくし、手のヒラ全体で、ゆっくりなめらかにマッサージするのがコツ。
- ② 首の摩擦。ノド仏の下の方から首の後ろに回るように手のヒラで、なで上げる。左右50回。
- ③ アゴの下の摩擦。ノド仏からアゴの下を経て耳の方に行くようになで上げる。左右50回。
- ④ アゴの下の指圧。顔を仰向けるように反り、親指でアゴとノド仏の間を50回強く押す。
- ⑤ 耳の前後の摩擦。耳を人差指

と薬指の股ではさむようにして50回こする。

- ⑥ 頬の摩擦。アゴの下に手のヒラをあて、ほっぺたを左右50回さすり上げる。
- ⑦ 鼻の両側の摩擦。手のヒラの小指側でなで上げる。左右50回。
- ⑧ まぶたの摩擦。目を閉じ、中指と薬指の腹で中央から目じりにかけて50回。
- ⑨ 額の摩擦。額を中央から外に向けて左右50回。
- ⑩ コメカミの叩打。にぎりこぶしをつくり、左右のコメカミを50回軽くたたく。
- ⑪ ボンノクボの叩打。にぎりこぶしで50回軽くたたく。
- ⑫ 耳の運動。耳をつかみ、上下、左右、前後に引っ張り、グルグル回す。
- ⑬ 唇の運動。両手を洗い、小指を口の中の両角に入れて、ゆっくりと左右に60回引っ張る。口周辺の醜いシワも消えます。



【ベンネット式顔面若返り摩擦法】



【ランケル式美容法】

「介護予防サポーター」 てなんですか

Q&A

Q1

県では今後三年間で「介護予防サポーター」を一万人養成するといわれていますが、「介護予防サポーター」とは、どのような人のことですか。

A

「介護予防サポーター」とは、自ら介護予防を実践するとともに、市や町の地域包括支援センターと連携して、介護予防の意義や知識の普及に対する協力、ひとり暮らし高齢者への声かけ・見守り、認知症高齢者の見守りや家族への声かけ・見守りを、地域でボランティアとして行う人のことです。

Q2

「介護予防サポーター」になるためにはどうすればよいのですか。

A

県や市町が実施する介護予防サポーター養成のための研修を受講する必要があります。このうち、県の介護予防サポーター養成講座は、今年度は別掲1の日程で実施予定です。講義内容は別掲2のとおりです。すべての講義を受講した後、登録票を提出していただくことにより、ご希望の市や町の修了者名簿に登録され、その後、その市や町から委嘱状などが発行されます。



Q3

誰でも受講できるのですか。また、受講料は必要ですか

A

県内在住で介護予防に関心があり、その普及・啓発に協力いただける方であれば、どなたでも受講できます。受講料は無料です。

Q4

介護予防サポーターの活動には報酬があるのですか。

A

介護予防サポーターの活動は、ボランティアとして行っていたり、報酬等をお支払いするものではありません。

介護予防サポーター養成講座の会場と日程

(別掲1)

会場	住所・TEL	一回目		二回目		三回目		定員
ツインパル ながお	さぬき市長尾名1494-1 ☎0879-52-1126	7月		10月		1月		50
		20日 (木)	27日 (木)	12日 (木)	19日 (木)	14日 (日)	21日 (日)	
サンサン館 みき	木田郡三木町大字氷上2940-1 ☎087-891-0333	7月		9月		12月		50
		14日 (金)	21日 (金)	3日 (日)	10日 (日)	6日 (水)	13日 (水)	
ユープラザ うたづ	綾歌郡宇多津町浜六番丁88 ☎0877-49-8020	6月		9月		12月		50
		22日 (木)	29日 (木)	21日 (木)	28日 (木)	10日 (日)	17日 (日)	
マリンウェーブ たくま	三豊市詫間町詫間字宮の下1338-127 ☎0875-56-5111	7月		10月		1月		50
		5日 (水)	12日 (水)	1日 (日)	8日 (日)	10日 (水)	17日 (水)	
サン・オーブ	小豆郡小豆島町西村乙1879-5 ☎0879-82-2200	8月		11月		2月		30
		10日 (木)	17日 (木)	12日 (日)	19日 (日)	8日 (木)	15日 (木)	

研修カリキュラム

(別掲2)

	講 義 内 容	講 師
1 日 目	介護保険制度について 今、なぜ、地域で介護予防が必要か	県職員
	予測される老化と病気	医師
	健口生活、考えたことがありますか	歯科医師 歯科衛生士
	こんな食事、摂っていますか	栄養士
	下肢からの衰えを予防する、リハビリ体操	健康運動指導士
2 日 目	認知症を学び地域で支えよう	認知症キャラバン・メイト
	歌って、笑って、楽しい時間	音楽療法士
	老人クラブ友愛活動のすすめ	老人クラブ連合会
	地域における介護予防サポーターの役割及び社会資源の開発 自分たちが地域でできること	保健師

申し込み期限 一回目 終了
二回目 7月14日(金)～8月15日(火)
三回目 10月16日(月)～11月15日(水)

申し込み方法 住所(郵便番号)、氏名(ふりがな)、年齢(生年月日)、性別、職業、連絡先
電話番号、希望の受講会場

を記入し、ハガキまたはFAXで申し込み下さい。

申し込み・問い合わせ先
財団法人かがわ健康福祉機構長寿社会部
〒760-0017
高松市番町1-10-35
電話 087-863-0222
FAX 087-863-0090

平成十七年度 かがわ長寿大学卒業式

平成十七年度かがわ長寿大学卒業証書授与式が三月七日、県庁ホールで行われ、学長の真鍋武紀知事から、卒業生百六十八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。

真鍋学長からは、「二年間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表します。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。地域発展のためには、地域住民による



真鍋学長より卒業証書の授与を受ける卒業生の皆さん



卒業式式典会場

支えあいが必要であり、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等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としている。卒業生の皆様も



お礼の言葉を述べる卒業生の代表



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）

二年間の長寿大学の思い出を語り、御礼の言葉を述べられ、式を終りました。
七十七名が卒業
（地域セミナー）
「健康生きがい中核施設」の二会場で開催した地域セミナーの卒業式もそれぞれの各会場で最終の講義のあと行われました。なお、この地域セミナーは十七年度で閉講し、十八年度からは、緊急の課題であります「介

是非、今後地域での健康、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、はなむけの言葉を贈られました。

次に、来賓の塚本修県議会議員長のご祝辞のあと、卒業生を代表して重信 潔さん（八十四歳）が充実した



記念講演中の作家佐々木正夫氏



「護予防サポーター養成講座」を開講することになっております。



岸上専務理事より卒業証書の授与を受ける卒業生の皆さん（宇多津校）

■卒業生感想文

幅広い人生



高松市
前田 弘

平成十三年十二月、六十七・五歳で現役を引退すると直ぐかがわ長寿大学に申し込み、三度目の申請で入学する事が出来ました。入学の目的は、学生時代から引退まで建設業の分野一筋に取り組む毎日だったので、長寿大学では二年間の短い期間ですが、もっと別の分野を覗いて見たいという事からでした。

九〇分の授業は確かに長く感じられ、万葉集の話やら古文書・郷土史等眠たくなるような話で興味の無かった世界にも聞き終った後には、なんとなく充実感を覚える程でした。加えて同級生との交流の中にも別の世界を見た感じを覚え、ボランティア活動に取組んでいる人達や各種サークル活動を通して新しい分野に取組んでいる人達を見るとマダマダ老け込んで居られないと言おう刺激を受けたりしました。これらの事をこれからの自治会活動を始め毎日の生活に取組んでいこうと思います。

かがわ長寿大学受講生選定について

「長寿大学に申し込んでもなかなか入学できない。」といった声が寄せられています。毎年定員の三倍を上回る応募があり、平成十五年度から受講生を百五十人から百七十人に増員しました。受講生の選定は抽選が原則です。毎年、応募状況を見ながら、受講生選定委員会での年度の選定方法と基準を決め、選定委員は、抽選に立ち会っています。本年度も



公開抽選

申込者総数は五百四十人（倍率三、一八倍）で、第三者による公開抽選を行い、辞退見込みに伴う追加人員を含む総数百八十五人を選定しました。十八年度の受講生の選定にあたっては、受講生選定委員会において、八十歳以上の方と三年連続応募の方を優先的に選定いたしました。



受講生選定委員会

「山野草」を 訪ねるハイキング



高松市
若菜 友雄
(69)

私達は平成十五年「かがわ長寿大学」に入学いたしました。在学中に「一五会」が発足して色々な行事活動を開催しております。

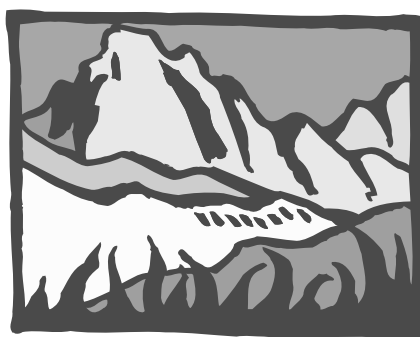
それとは別に小グループで、小豆島の寒霞溪をハイキングして、時々の「山野草」を鑑賞し楽しむと考えました。早速去年の五月に有志十四名で行く事になりました。

「コース」は高松から草壁港に行き、バス・ロープウェイを乗り継ぎ寒霞溪山頂で、楽しい昼食をして、表参道十二景を歩きます。道端には色々な「山野草」が咲き乱れています。日頃眼に

した事の無い可憐な花々が私達を出迎えてくれます。

今までグループで寒霞溪に三回行きました。会を重ねる毎に参加者が増え、今年の五月には八十七歳の方も無事歩くことが出来ました。その時は念願の「ひとり静」の群生にあう事も出来ました。「山野草」は足で訪ねて鑑賞し、写真に留めて楽しむものと思います。

次回は他の会員の方の「穴場」を紹介頂き、この集まりが継続し発展する事を祈っております。



私に出来る事



高松市
池田 順子
(64)

最近、非常に気になったり、心を痛めてりしていることがある。それは新聞やテレビで報道される理不尽な事件でかけがえのない生命をおとした子どもたちのことである。長い人生を夢と希望を持って生きていくはずだった子どもたち。生きる権利を突然奪われた子どもたちは死ぬ間際に何を思っていたのだろうか。

無我夢中で子育てした時期は遠くなり、今は孫のことに思いをはせ、事件の当事者がもし自分の孫だったらと思うとやるせない気持で一杯になる。

小学校低学年の孫たちと会うと「おばあちゃんのお宝」と云って一人一人をしっかりと抱きしめてやる。一瞬照れ臭さそうなの

表情をするが満更でもない顔つきである。

変化のない日常生活の中で、何か私に出来ることは…と考えていた頃、地元の小学校から登下校の児童の安全確保のための安全パトロール隊の話が持ち上った。近所の方と一緒に早速名乗りをあげ、腕章をして通学路に立った。家庭の事情で下校後、保育園の学童保育に向う子もいる。

「お帰り」「たっいま」

「気をつけて帰ってね」

「ハイ」

短かな会話であり、ささやかな交流であるが、何だかとても心が暖かくなる。

離れて住む孫は、その土地の方々に守られて登下校していることだろう。私は私の住む町の子どもたちを見守りながら生きがいづくりをしていきたい。

長寿大学で共に学んだ仲間たちと今後も連携をとり合い、行事や遊びにも進んで参加したり、常に自分出来ることは…と社会参加の機会を求め充実した日々になるようにしていきたいと思っている。

青春おたより倶楽部

短歌・俳句・川柳

短歌

まんのう町 小路清
上の日に赤紙召され思案橋
親子の別れ武運長久

姉生まれ桐の木植えて嫁ぐ日に
父母の心は家伝守りて

三豊市 小山 きよ子
数知れぬ命あまたを育て行く
潮の怒る事なかれかし

何時の間か寒い冷たい声失せて
老も若きも花の極楽

坂出市 西山 和孝
一列のリユック背に花吹ぶき
歩き遍路や「次」郷照寺

ピイ、ピイ、ピ、圧力鍋が奏でるは
茹でる筍甘い香も

俳句

三豊市 小山 きよ子
春寒の筍顔を出し澁る
種袋春風が呼ぶ土まねく
とど波に春の光を乗せ走る

鶯の声しきりなり山の朝
巨大なる入道雲や阿波太郎

高松市 杉山 忠義
里山に流る、桜想う友
顔と顔学び舎思う卯月かな

雨立ちて静けさ彩の桜園
卯月にも華を巡りて古希のかお
誘うて旅を開いた春の朝

綾川町 大西輝明
青空へ白の総立ち白木蓮
古墳まで一本道や若葉風
いきいきと庭木の声や春の雨

三木町 伊藤 千代江
大寺の庭に憩いて風光る
四世代和む会話の聖五月
空海(弘法)のひそめし浄土手毬花
菜園を築しみたくて茄子五本

さぬき市 高橋 昇
晩学の足どりのごと蜷の道
針に糸通うらぬいらだち春の雷
ピピッと出てきたテレホンカード春
の雷
焼き栄螺引っこみ思案は母ゆずり

丸亀布 匿名
春光も背負って走るランドセル
櫻貝みつけて嬉し磯遊

川柳

坂出市 古川 カツ子
打ち水にとりたるの芝生色を増し
初音聞く心をほぐすピアスゆれ
実力が無いくせ口を出したがる

高松市 佐野哲哉
ふくらんだ財布中身はカードだけ
同窓会日頃おばさん紅をさし
あと一枚明暗刻むカレンダー

三豊市 小山 きよ子
老のマネー引算ばかり加算なし
一人居の婆々は時計が無二の友
分限者になりたい夢見て老續け

仲多度郡 匿名
野良猫も飼い主次第家猫に

東かがわ市 木村 晃
武藏。大和。魚礁となって幕下りる
水涸れて小便小僧立往生
路面電車明治の貌かほで通りすぎ
運転手一人が乗った路線バス

●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/書 ◆審査員/光宗道子(日展会友)

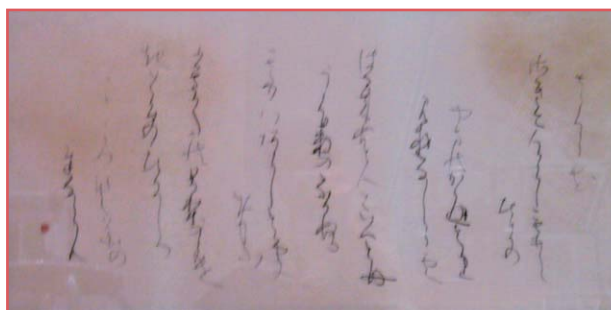


最優秀賞

作品/「平常心是道」

作者/山下マサオ (77歳) 三木町

【講評】五言絶句一行書の軸物。よほどの経験者か、線質が多彩で力強さがある。主題に習って淡々と制作しているのが素晴らしい。落款も巧みで見事にマッチしてる。



最優秀賞

作品/「春」

作者/金田スミ子 (72歳) 高松市

【講評】春の和歌3種を横顔に仕立てている。構成の妙、濃淡の美しさは、相当の経験と修練のあとがうかがえる秀作である。ピンクの料紙に白のマット、春めいてさわやかである。

◆部門/写真 ◆審査員/川西規雄(全日本写真連盟香川県本部委員)



最優秀賞

作品/「熱気球」

作者/廣瀬健一 (80歳) 高松市

【講評】熱気球の姿でなく、熱気球の内側を撮らえて造形的に表現した所に、他の作品に見られない良さがあります。



最優秀賞

作品/「憩」

作者/山崎雅信 (68歳) 財田町

【講評】畑仕事の途中の一服、縁側で語る仲良い夫婦の会話が聞こえて来る様な何とも微笑ましい作品です。カメラアングルも適切で画面構成も良い。ただピントが良くないのですが内容を重視しました。

ふるさと探訪

末資小比丘拈拵敬拜讚

文化丁丑之暮春

治律園之荒蕪

清定水之涸濁

為七泉作軌模

乘願輪護遺法



江戸期の僧

慈雲尊者

じ

うん

そん

じゃ

江戸期の僧・慈雲尊者は教学、禅、梵学に精通、その上儒学、国学、神学に至るまで深く学んだ。学と徳の高い聖僧であった。「正法律」（釈迦が説いた修法）の提唱は墮落した宗教界に新風を送り、「方服図儀」（袈裟の正しい縫い方、付かた）の発表は刺激的だった。特に仏教の原意に通じる「梵語津梁」一巻は梵語研究の先駆的大書として世界的に評価が高い。仏教、儒学、神道、国学などの深部にあるエキスをちりばめた「十善法語」十巻は一味異なる質の高い「法話集」として多くの人々に崇敬されている。独特の墨書は深い思想に裏打ちされた「心」を映すものとして評価が高い。

慈雲尊者

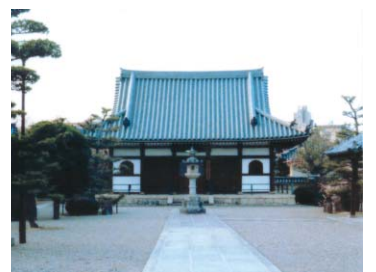


生い立ち、出家

堂島川は大坂の中心地を流れ、かつて江戸時代には各藩の蔵屋敷が立ち並んでいた。水上運送で物資が集散する大坂経済の拠点として活況を呈していた。その堂島川にかかる玉江橋。南詰に高松藩の蔵屋敷があった。そこで産声を上げたのが「慈雲尊者」である。今は近代的なビルが立ち並んでいるが近くのホテルの側に「蔵屋敷跡」という石柱がひっそりと立っている。くしくもその北詰には慶応大学創始者・福沢諭吉

(豊前中津藩蔵屋敷跡)の誕生の碑もある。慈雲尊者は享保三年(一七一八)七月二十八日高松藩蔵屋敷の校官・川北又七の家で生まれた。父は上月忠次兵衛安範、母は阿幸(後で阿順)の七男で幼名満次郎。安範は神道に明るく、「大秘解」の著書もある。川北又助に見込まれてその養女と結婚した。二人とも法楽寺の法善普撰和上に帰依し信心深い生活を送っていた。慈雲は十歳のころから習字と読書を好んだ。家にいた食客・武市新臟が兄たちに儒学を教えるのをいつも横で聞いていた。十三歳のとき父の遺命と母の勧めで法楽寺の忍綱貞紀和上に従い出家。同師は学識深く梵学、神道にも精通した行学兼修の高僧であった。十四歳

で梵学の手解きを受ける。やがて密教の四度加行を修しその時強い靈気を感じ、仏教を信じようになる。



慈雲が修行した野中寺

以来、寝食を忘れて修行に励む。それまでは地獄、極楽をいう仏教が嫌いだった。勉強し還俗して仏教を「やつつけよう」と密かに思っていた。

本格的修行から梵学研究へ

元文元年(一七三六)河内の野中寺に入り具足戒をうけ正式の比丘となる。やがて「両部神道」の伝授を受け法楽寺住職に就く。師の忍綱より西大寺流の秘法灌頂を受け法流の正式な継承者となる。釈迦の精神

は言葉、文章の上からだけでは得られない。博学だけでもいけない。迷う心をすっきりさせねばと考え禅に心を寄せる。二十四歳で信州の正安寺の大梅禅師に参禅三年ならず教導をうけるが、師とは考えが食い違い強い意志でそこを去った。この頃手解きを受けていた梵語にとりつかれ、入竺を志すほど熱くなっていた。それは「原意から遠ざかってしまっている漢訳仏典に依存すること無く、原典により仏教の神髄を掴みたい」という一念からであった。この思いが後の「梵語津梁」一千巻の大著へと発展していく。慈雲が注目されるのは四十一から五十四歳までの十四年間を過ごした雙龍庵時代だといわれる。隠棲の決意堅く、生駒山の長尾の滝近くに二間半四方の庵を建ててもらい籠った。その間「梵語津梁」一千巻という大事業を完成させた。仏教の原典梵



慈雲が「梵語津梁」を完成させた雙龍庵



慈雲が正法律の根本道場とした長栄寺

語の一大研究書である。隠棲の決意が固いので智鏡浄空禅尼が施主となり宝暦八年（二七五八）雙龍庵が建設された。設計は慈雲自ら行った。同庵在住の十年余は「根本僧制」（僧坊の憲法）に則り釈迦在世中の風習と修道と研学を重ねた。もう一つは袈裟の乱れを正した「方服図儀」の発表で、その普及、徹底を図ったことである。

梵語津梁

この研究の直接のきっかけは、高野山の学頭真源和上から弘法大師請来の「普賢行願讚梵本」を貰い受けたことに始まる。最初は分からなかったが貞紀師の教えに従い四十、五十回と読んでいくうちに分かりかけた。「仏教の学問は梵文にあり」として指導を受けた。梵学研究は仏典の研究に通じる。釈迦の純正な精神を正しく知り、それを丁寧に修めたいという情熱と強い求道精神から出たものである。

この大著は梵学研究の根本資料である貝多羅葉の収集から始め先人の研究や慈雲独自の解釈も加え一千巻に及んだ。資料収集の徹底と凄さと細部に亘る研究は驚くべきものがある。これまでになか

った大規模な梵学全書といえる。英・仏の著名大学でも早くからその価値を認め世界の貴重本として一部の写しを所蔵している。全体を七詮（部）に分けている。概要は次の通り――

一本詮 貝多羅葉（インド最古の紙変わりの葉）から梵文を収集、当時日本に伝わる全てを収録。二百五十巻。

二末詮 本詮の根本資料に解釈を施したものの。諸種の漢訳を参照し慈雲の意見や研究も加えている。百巻。

三通詮 梵語学研究に必要な梵字、文法に関する著書の収集と慈雲の考えを加えている。百巻。

四別詮 慈雲に関する古今諸氏の著書を集めたもの。八十五巻。

五略詮 慈雲が新しく編集した梵語字典三十三巻。

六広詮 略詮同様辞書であるが翻訳各義の例に習い部類別に編纂したもの。三百五十巻。

七雑詮 慈雲研究に直接間接を問わず参

考になる資料が幅広く集められている。八十二巻。

わが国で初めて完成した集大成された梵学研究の本で、世界でも類例を見ない一歩先を行く梵語研究の総合書である。

この他慈雲は様々な業績を残している。『正法律』を唱える。これは「外道の不正、邪見に対して仏（釈迦）の正見正法に基づく戒律でなければならぬ」とする考え方。つまり戒律は仏説のまま行われなければならない。少しも私意を交えてはならぬ。時節や場所の相応、不相応など論じて仏説の戒律を改めてはならない。言い方を変えろと「雑乳の水を飲まず」と言うことに尽きる。純粹一途に仏道を求めた慈雲。「正法律」という高い理想に燃えて修道に精励、指導した。

『十善法語』釈迦在世中の風習に従い原則として毎月八、二十三日に十回にわたって行われた法話集十二巻。慈雲五十四から五十八歳の間、渾身の熱意と円熟した学識が滲み出る。幅広く深い知識から宗教と道徳が渾然と繰出される独特の法話。

『理趣経講義』三巻は漢訳された経文を梵語に倒訳。「梵本を読むこと漢訳の経を読むがごとし」といわれた。空海が師恵果から密教の奥儀を授かるとき「相互に梵、漢あい差うことなくやり取りが行われた」という恵果の弟子・呉愷の言葉が忍ばれる。

小川太一郎（フリーライター）



慈雲尊者の墓、高貴寺にて

かがわ長寿大学地域セミナー校から、再び『うたづ05会』へ

会長 林 弘三

そ の日も、普段と変わらぬ講義形態だった。ただ、講義終了後の15時20分から30分間『卒業証書授与式』が行われたことだけが違っていた。平成18年3月16日卒業式当日のスケジュールだ。確かに、久しぶりの卒業式であった。中には、“なんと45年ぶりの卒業式やで”と言うと“私は半世紀ぶりやがな”と言いつ返し話も聞こえてきた。昔風の“仰げば尊し……”もなければ、元氣一杯の賑やかなものでもなかった。しかし、「一事を成し終えた」という達成感から滲み出る穏やかな雰囲気、爽やかな春風が入り交じった、上質の「ひととき」が、そこには漂っていた。一般的には、この種の卒業式、終式式で、「はい、さようなら」とばかり幕引きとなるところだが、私たちに次なる予定があった。

思 い返してみれば、地域セミナー宇多津校の期間半ば、昨年12月15日に実施した《忘年会》も、受講生による自主的・積極的な仲間作りであった。日常的には、袖触れ合うこともない者同士が、地域セミナー宇多津校に入校したことで仲間となり、共に学び忘年会を開き、かつ卒業後の同窓会活動のことまで話し合う間柄にもなった。僅か六ヶ月とは言え、数々の教養講座と同時に健康講座、仲間づくり・社会参加活動へ参加することを学ぶためのボランティア講座などを学んだ。卒業の翌4月、花吹雪舞う13日午前、香川県金融広報委員会（事務局…日本銀行高松支店内）の協力を得て、同窓会『うたづ05会』の設立記念講演会を「ユープラザ宇多津」で開催

した。香川県消費生活センター消費生活相談員・多田瑠璃子先生から「最近の悪徳商法について」、深刻で貴重な話を胸に刻み込んだ。そして、午後には設立総会と懇親会を楽しんだ。

更に、過日は地域セミナー宇多津校の先輩により結成されている同窓会ともコネクタを取り、共に独自性を尊重しつつ、ジョイントワークも考える道筋を付けたところだ。再び、社会参加活動へ参加した日、それは「うたづ05会」の第一歩でもあった。（了）



▲うたづにて 集合写真

17年11月04クラブの企画で、歴代パソコンクラブ合同例会「面河渓谷」日帰りバスツアーを開催しましたので、ご紹介申し上げます。16年は先輩03クラブの企画で「蒜山・大山」へご案内頂き、感激しました。

17年度は04クラブが担当することになりましたが、05クラブも新しく加わって、百名を超える参加が見込まれ、失敗は許されない状況でした。五月から04クラブ内でプロジェクトチームを編成し、行き先・バス会社の交渉・内容の検討を開始しました。目的地は紅葉の景勝地「面河渓谷」で、11月2日開催に決定しましたが、紅葉時期の遅れを考慮して、石鎚スカイラインを通り海拔一五〇〇mの土小屋まで足を延ばし、全員で合唱をすることにしました。幸い人材にも恵まれ、バス会社の交渉や、記念写真の撮影救急班・バス車内のアトラクションなど、夫々分担頂き企画書が出来上がりました。その後もアイデアを頂き、デジカメ撮影の人気投票コンテンツも取り込むことになり、パソコンクラブに相応しく、インターネットを利用した電子投票システムも考案戴きました。

参加者も一〇八名に膨らみ、大型バス3台で実行することになりました。当日は心配していた天候も回復し、三木町・JR高松駅・JR坂出駅の三箇所に集合後、高瀬パーキングエリアで合流し、黒川会長の挨拶後、八時半欠席も無く予定通り出発しました。

「面河渓谷」では、昼食時一般客が紛れ込み食事が不足するハプニングもありましたが、さほどの混乱も無く、記念写真撮影後「面河渓谷」を散策し、



▲参加者の皆さん

紅葉を楽しみながら、デジカメ撮影を行いました。

面河の紅葉は数日後が最適でしたが、土小屋までの石鎚スカイラインは、素晴らしい紅葉で、バス車内で感嘆の声が沸きあがりました。

土小屋では、石鎚神社の石段を利用して一〇八名がラジカセの演奏で「青い山脈」「上を向いて歩こう」「高校三年生」など懐かしい歌を石鎚連峰に響けとばかり、声高らかに大合唱して意気投合しました。帰路はカラオケを楽しみ、予定通り20時にJR高松駅に帰ってきました。

11月10日までに、デジカメ人気投票コンテンツの「スライドショー37編」「スチル写真八十一枚」の作品投稿があり、長寿パソコンクラブのホームページで公開すると共に、25日に電子投票を締め切り、各部門五編・計十編の人気作品を決定表彰しました。

また投稿作品や「ふれあいアルバム」を「CD」に録画収録し、記念写真と共に、参加者全員に配布し大変喜んで頂きました。



▲面河渓谷

04長寿パソコンクラブは、現在四十五名が加入し、長寿大学卒業後も月二回午前九時から午後四時まで、午前中は基礎講座、午後は応用講座でスライドショーや夢メール研修を行っています。ですが、毎回四十名近い方々が熱心に参加し、親睦を図っています。



▲面河渓谷で昼食

の

わ
話

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。

「あす」に向かって楽しく行こう

津田町南羽立老人クラブ親和会

会長 岩崎喬士

私たちが活動する老人クラブは津田川の北に位置し国道11号沿線にあります。

農業を営み古くから住んでいる人がほとんどです。

しかし、今は農業以外で生計をたてる家が多くなりました。それとともに集落の行事や、お祭り、そして習慣も無くなってきました。

そんな祭りや行事を復活させて老人クラブの活動に取り入れております。こんな行事に参加して頂くことが健康づくりに繋がります。現在、会員は女性40名、男性24名で活動しています。

主な活動状況は、次のようなことです。



健康づくりに高齢者はスポーツに参加

高松市香南町老人クラブ連合会

福寿会 会長 斉藤照夫

福寿会の会員は、スポーツ好きです。皆自分に合った種目を選び、ゲートボールに、ペタンクに、グラウンドゴルフに。雨さえ降っていない日は、早朝七時より九時まで心地よい汗を流し、楽しく和気あいあいと、大会に向けて練習を重ねています。

グラウンドゴルフは毎週、月・水・金の朝七時からスタート。六名が一ブロックで回ります。ホールインワンをした時の笑顔が輝きます。気持ち良さそうです。ホールインワンをしたときの事を、



(1) 月1回自治会館で当番の手作りの料理で会食しながら歓談します。

(2) ボランティア活動、集落排水場の草刈り、清掃作業を年5回行います。9月20日は集落内の空きカン拾いをやります。

(3) 健康づくり 保健師による「健康教室」血圧測定など

(4) 教養活動 講師の先生の講演会、住職さんのお話、郷土の昔ばなしの朗読劇を聞く会など

(5) 伝承行事 お祭り、しめ縄づくり、数珠くり、地藏まつり、春・秋の地神講 うどん講（みんなでうどんを打って、皆で食べます。）

(6) 日帰りバス旅行 年間2回温泉中心に実行しております。



「入った！」と仲間同士に合い言葉で喜び勇んでいる姿は、外では見ることはないと思います。

平成十八年度事業計画には、県会議員杯、市会議員杯、顧問杯、会長杯等の大会が予定されています。これらのスポーツ参加によって、全会員が健康で福寿会の事業活動に自発的、積極的に参加し、仲間と触れ合いながら、生きがいのためにも頑張ることでしょう。

先に、いただいた県老連会長、高松市老連会長よりの重い表彰状を傷つけないように、全員一同スクラムを組み、全力投球で、他の各クラブとも連携を取りながら町老連、ひいては市老連、県老連発展のために頑張ります。



編集後記

◇盛夏の候、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」六十四号をお届けします。財政状況の悪化から、今年度より年三回から二回の発行となりました。この四月から「生涯青春」の編集を担当することになりました。赴任以来、事務局の窓口には「生涯青春」を譲って欲しい。」と言って来られる方や電話がかなりあり、地域で読まれているんだなと実感しました。発行回数は減っても長寿社会を生き生きと生活する皆さんを今後も紹介していきたいと考えています。

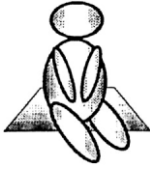

◇平成十八年度長寿大学の開講式が、四月二十一日社会福祉総合センターコミュニティホールでおこなわれ、学長である真鍋知事よりお祝いと激励の言葉がありました。午後から、恒例の一人持ち時間二十秒の自己紹介。今日家を出るとき孫に「お祖母ちゃんね、今日から花の女子大生よと言ってでてきました。とか、「六回挑戦してやっとはいれました。」とか、「運よく一回ではいれました。」とかの自己紹介がありました。長寿大学の人気の高さを改めて認識するとともに本当に「学びたい」という気持ちに満ち溢れた自己紹介となりました。



◇旧仲南町で活動しておられる「社交ダンス同好会」の取材に同行させて頂きました。高齢者の方が具体的に活動されている所を訪問するのは初めてのことと興味深かったです。明るく、なんの歯いもなくレッスンを受けている様子を拝見し、まさに「生涯青春」の言葉どおりでありました。

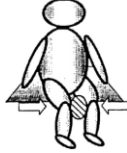
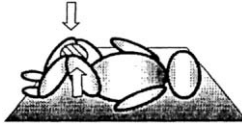
●腹筋や背筋力を高めるために

～姿勢をよくしたり、足を上げる力を養います～

※息は止めずに普通に呼吸をしながら行います。

座って行なうとき	寝て行なうとき
腹式呼吸 	腹式呼吸 
鼻から息を吸って、ゆっくりと口から息を吐き出します。 1-5回	鼻から息を吸って、ゆっくりと口から息を吐き出します。 1-5回

座って行なうとき	寝て行なうとき
手のひら押し 	手のひら押し 
息をゆっくり吐きながら、胸の前で合わせた手のひらを押しながら5つ数えます。 1-3回	息をゆっくり吐きながら、胸の前で合わせた手のひらを押しながら5つ数えます。 1-3回

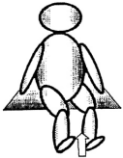
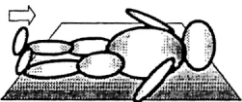
座って行なうとき	寝て行なうとき
タオルつぶし 	タオルつぶし 
タオルを丸めて膝ではさみ、息をゆっくり吐きながら両膝でタオルをつぶし5つ数えます。 1-5回	タオルを丸めて膝ではさみ、息をゆっくり吐きながら両膝でタオルをつぶし5つ数えます。 1-5回


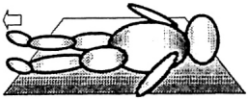
加齢とともに筋力や機能が低下し、日常生活においても行動範囲が減少してきます。今回は、少しでも楽しい生活が過ごせるよう筋力低下を防ぐ運動を図示しました。できるものから少しずつ実行してみましょう。


●脚筋力を高めるために

～身体を支える力や、歩く力を養います～

※息は止めずに普通に呼吸をしながら行います。

座って行なうとき	寝て行なうとき
つま先上げ 	つま先引きつけ 
踵をつけた状態から、つま先を上へ引き上げ5つ数えます。 1-8回	踵を押したすようにつま先を引きつけて5つ数えます。 1-8回

座って行なうとき	寝て行なうとき
踵上げ 	つま先伸ばし 
つま先を床につけ、踵をしっかり持ち上げ5つ数えます。 1-5回	つま先をしっかり伸ばし5つ数えます。 1-5回

座って行なうとき	寝て行なうとき
膝伸ばし 	片足上げ 
足を前に上げながら膝を伸ばし、つま先を自分の方に向け5つ数えます。反対の足も行いません。 交互に各1-8回	伸ばした足を曲げた片足の膝まで持ち上げ5つ数えます。 交互に各1-8回

座って行なうとき	寝て行なうとき
膝上げ 	膝引きつけ 
腹筋を意識して膝をしっかり持ち上げます。反対の足も行います。 交互に各1-8回	片足を曲げながら膝を胸の方にしっかり引きつけます。反対の足も行います。 交互に各1-8回

(財)かがわ健康福祉機構

健康づくり推進部

〒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5F



☎087-863-0243

健康づくり推進部では、健康づくり支援や高齢者の筋力トレーニングなどの指導事業を推進しています。御相談下さい。

