

第38回

豊熟シニアの主張

令和元年度



入選作品集



一般財団法人

滋賀県老人クラブ連合会
(びわこ豊熟シニアクラブ)

目次

優秀

米寿の決断

草津市 野瀬 清雄 (1)

地域と共に生きる喜び

甲賀市 三木 憲治 (2)

健康麻雀

日野町 安井 恵美子 (3)

佳作

頭脳で描こう・ぬり絵教室

草津市 荒川 和彦 (5)

誰もが分かる情報と日々楽しく機関誌発行

日野町 太田 勝彦 (7)

きづいたら行動を

近江八幡市 多田 圭之祐 (9)

食生活の重み

栗東市 西村 千吾 (10)

【注】掲載順序は、賞別、作者氏名五十音順】

優秀

米寿の決断

草津市 野瀬 清雄

令和元年五月十八日、この日は我が人生の大きな決断の日でした。

運転免許証の返納に行った草津警察署で理由を聞かれ、即座に「体力の衰えを自覚したからです」と答えた。家族の勧めや危険を感じたのではなく、四十年余無事故の誇りを持っていて、今尚自信は充分あるが、でも「米寿の自慢の決断にしよう」と決意したからです。

私は、六十歳台から親ゆずりの難聴になり補聴器の援助をえているものの、八十歳台に入ってから少しずつ体力の衰えを自覚しはじめました。主治医に聞いても「年相応ですよ」とのこと。趣味でやっていた写真や園芸も、徐々に少なくなると、関連の器具・道具・資料なども整理片付けて処分しました。生活をコンパクトにするようにして、疲れることをなるべく少なくするように心がけてきました。

老人クラブの広報づくり、グラウンドゴルフ、そして、六十三歳から始めた私の生涯スポーツである水泳は続けています。運転免許証の返納を決意することができたのも、この三つの行くところがあり、することがあって、楽しめることがあったからです。更に、日常生活の様態も大きく変化することになり、家族の同意も得られ、何かと助けてくれることも大きな支えとなりました。しかも米寿のお祝いに、子や孫達から電動自転車を祝ってくれて大変嬉しかったです。

災難は突然やってくる。不幸は思いがけずやってくる。高齢者の交通事故もひとごとでなくて、自分に置き換えたときは、ごめんなさいでは済まない。他人に迷惑をかけて、家族も巻き込んで不幸に落とし入れる。高齢者は被害者になりやすいだけではなく、加害者にもなることが増えている現実も認識しなければなりません。

私は、十四年間老人クラブの広報部を担当し、見て楽しくなる広報に、見て心暖まる広報にしようと思っ力を入れました。草津市老ク連きり「くさつ」九十四号（二〇一九年三月二十日発行）の編集後記に「歡び！ 楽しさ！ 温かさ！ ワクワク！ 人生百年時代の今を楽しく生きるヒ

優秀

ントをこのきりり「くさつ」九十四号から見つけてください」と呼びかけました。
米寿の決断で、有言実行できたことは自慢であり、何にも代え難い悦びであります。

地域と共に生きる喜び

甲賀市 三木 憲治

私はゆうゆうクラブ（老人クラブ）に入会して四年目になります。昨年は単位支部の会長を務めました。六十四歳で会社をリタイアして放送大学に入学し、毎日が新鮮な日々でしたが三年後、自治会長を務めることになりました。自分の時間が殆ど無くなりました。ところが、これを機に老後の生き方の目標が変わりました。

それは「地域の交わり」でした。地元の方、子どもたち、学校、高齢の方との交わり、地域の行

事で多くの方との交流ができたのです。そして、その延長が「ゆうゆうクラブの活動」に繋がっていきました。活動は神社などの草刈奉仕活動、児童の交通見守り、グラウンドゴルフや親睦旅行、小学校の稲作教室や野菜の栽培のお手伝い・指導、更には児童を交えた収穫祭などです。

児童と土まみれの田植えや草刈り、そして収穫作業は楽しいものです。子どもたちの輝いた瞳はとても素晴らしく、人間の目はこんなに美しいのだと知らされました。

高齢の方との交わりも色んな知識をいただきます。学校でのわら細工教室もそうです。しめ縄を真剣に作る子どもたちは活き活きしていました。

人との交わりは趣味のサークルにも繋がりました。甲賀市では「シルバー大学」と称して写真、書道、



歴史、料理、歌、パソコン、気功など沢山のクラブ活動が盛んです。月に一度は全体学習でバラエティな講義もあります。私は書道に入ってから筆を持つ機会が増えました。文化祭の出展も目標を決めて出展します。不思議なもので筆を持つと、どんな暑い日でも寒い日でも身体がシャキッとします。文化祭の出展作品を観た人から励ましの声やメールも頂きます。

去年の「滋賀県老人クラブ大会」の講演で、愛媛の医学博士、櫃本先生の講義を拝聴しました。「元気高齢者が地域を創る」というタイトルでした。先生のお話の中で最も感動したのは、「目標を持って、やりたいことを出来るお年寄りになる」ことでした。それが健康寿命へと繋がるのです。稲作も趣味で三反ほど作っています。田植えから稲刈りまでの生育が毎日楽しみで観察します。若い頃は、田んぼの仕事は重労働で土まみれになるのがとても嫌でした。一年中、草との闘いですが、こんなに里の景色が美しいと気づいたのはとても素晴らしいことです。

交わりから、趣味のゴルフやグラウンドゴルフの仲間も増えました。今では、週に一度のゴルフやグラウンドゴルフが身体の健康にとっても役立つ

ています。七十歳を越えると身体の動きがとても不自由になってきます。でも反面、世の中の道理や今まで気がつかなかったことが見えてきました。人生は必ず終焉を迎えます。その時、家族や周りの人に笑って「ありがとう。さようなら」と言えれば幸いです。

優秀

健康麻雀

日野町 安井 恵美子

私は今年七十歳になります。この歳でこんなに夢中になれるものに出逢えるなんて自分でもビックリです。それは麻雀。二年程前に、町の教育委員会会で高齢者の認知症予防として「賭けない・飲まない・吸わない」健康麻雀を推奨して、各地区の公民館が会員を募集されました。主人は昔、毎週土曜の夜は必ずと言っていい程麻雀に出かけて、帰りはいつも午前様でした。近所のNさんも昔か

らされていて一緒に公民館に参加しました。私は、その昔家にみんなが来て遊んでいてもお茶を運ぶだけで、麻雀には全く関心もなく何も知りませんでした。ところが、友達の下さんが去年の夏頃突然「私も麻雀やってみたい。一緒にやらへん？」と誘ってくれました。その時はあまり深く考えないうで、「ほやなあ、あんたがするんやったらやってもええなあ」と興味本位で、もう一人Nさんの奥さんのKさんを誘って、新人女性三人で、主人とNさんをコーチに猛特訓を受けました。

家で練習するにも我が家のパイはすでに公民館に行つて無いし、パイが無いと始まらないと、リサイクルセンターへ。あるものです。一セットちゃん揃つていて二百八十円からありました。台は、昔はホームコタツの天板の裏にフェルトが貼つてあり、裏返すとすぐできたのに、今は両面がつるつるの天板です。百均で緑のフェルトを買つてボードで貼つて。準備ができたらパイの積み方から配パイの仕方、親の決め方、役等ルールを色々次から次へ、麻雀用語が飛び交いました。「この歳でそんなにいっぱい覚えられへん」と言つと、「これ位は最低でも覚えないと、公民館でみんなとやっていけない」と言われ、覚悟を決め本を買

つて単語カードみたいなものを作り、役を書いて時間を見つけてはカードとにらめっこしました。なかなか全部は覚えられないけれど少しするとボツボツ解つて

きて、やつていてもおもしろくなつて「次はいつ？」

と楽しみになつてきました。

でも、フリテンもいっぱいあり、十三枚ないといけな

いのに気が付ければ十二枚だったり、十四枚もあつたり。その度に鬼コ



はなかなかなれへんのや」と、文句を言いながらも私たちが上がることも時々あり、だんだんはまっていきました。ただ単に三枚一組のパイを集めるだけでなく、約束事が色々あり、運もあり、知れば知るほど奥の深いゲームです。昔、主人が夜更かしをしてまで出かけて行った気持ちは今も理解できます。二人の特訓を受け、私たち三人も今年の四月から公民館の健康麻雀にデビューしました。まだまだ役も覚えきれれていないし、多面待ちになるとパニックになります、お互いに切磋琢磨しながら「脳トシ、脳トシ！」と楽しんでいきます。



佳作

頭脳で描こう・ぬり絵教室

草津市 荒川 和彦

記憶力 いいから詰めりや 出てこない。

記憶力 ないから楽し 再放送。

いずれも記憶力を題材にした私のヘタな川柳ですが、脳トシの一環として楽しんでいきます。

もの忘れ、老人の悩みの一つですが年齢を重ねるほど悪化してきます。認知症への進行も心配です。でもご安心ください。もの忘れと認知症は根本的に違うのです。

もの忘れは単に加齢による脳の老化であり、常に脳を鍛えることにより防止することができます。しかし認知症は、現時点では治すことのできない大変な病気なのです。文献などによりますと、もの忘れがひどく進行すればやがては認知症に移行するそうです。

そこで、もの忘れ防止に必要な記憶力について文献から抜き出しました

記憶力は、ものを覚える力と、ものを思い出す力、この二つの力で構成されています。今、私たち老人が一番欲しいのが、ものを思い出す、いや、ものを引っ張り出す力なのです。

この力を発揮させるのが、脳の前の方にある前頭葉なのです。前頭葉の機能は、意欲、感情、思考、創造性等であり、前頭葉が老化すればこれらの機能も停止に近づきます。

そしてやがては、NHKのチコちゃんに叱られるようなボーとした毎日を過すことになりかねません。老化防止だといって帽子をかぶり廊下を歩くだけでは駄目です。

なぜならば、歩くという行動自体を前頭葉が指令しているからです。皆さん前頭葉を鍛えましょう。そして、鍛え方はいろいろありますが我が老人クラブは「ぬり絵教室」に取り組んでいます。そこでまず、我が老人クラブを紹介させてください。

私は八十五歳、四捨五入をすれば九十歳になります。事務所は、旧草津川の土手の上に位置し、昔から何々と煙は高い方が好きだと言われています。

すが、いやいや決して二十一人、心身とも元気で、かつ会則にも結婚祝いも設けられております。残念ながら予算の都合上、出産祝いは設けていません。

本論に入りますが、ぬり絵教室は年六回、手本二枚を二時間で仕上げますが、手本通り忠実に描こうとすれば一枚三時間はかかります。そして、ぬり絵を描こうとすれば大脳内にある四つの領域がそれぞれ次のように働きます。



絵の認識・構図の把握・過去の経験・最後に色彩や濃淡など、プランを練り始めるの号令を掛けます。描いている内、一番苦労するのが手本通りの色の出し方です。幸い我が老人クラブは貧乏ゆえ色鉛筆が少ないので混色が勝負です。そして、世界に一枚しかない絵が達成感とともに喜びとなつて完成するので、更に良く見せるため立派な額に入れ玄関にでも飾り、誰も褒めてくれなくとも有森さんのように絵に向かって一言「うまい」と叫

ぶのです。

皆さん目前に認知症が待っていますよ！
ぬり
絵はこれと闘う最大の武器です。

佳作

誰もが分かる情報と

日々楽しく機関誌発行

日野町 太田 勝彦

最近、高齢者というと自動車事故をはじめ高齢者の医療保険等あまり良い話題は少ないようです。私が老クに入会した当時はまだ元気な人が居られました。最近の超高齢者は老クにも参加できない状態で施設に入居されたり、デイサービスに通うような方が多くなりました。活動も以前はダム湖や道路のゴミ拾い、施設の草刈り、楽しい慰安旅行、趣味の盆栽作り等いろんなことがありましたが、最近では何もかも無くなりました。自分の

身体も昔のように自由が効かなくなって、それでも運動をしなくてはと、グラウンドゴルフを行っています。参加者は少なくなる一方です。何故なら、定年を迎えた方も何がしかの仕事に就かれて入会されず、地域に共同の話題性もなく、交流もない状態で、お葬式にも超高齢者には会ったこともなく知らない人だとお参りにも行かれなくなりました。

地域のお祭りも、神輿のロープの結び方は男結びと決まっていたのが、そんな結び方を知る人もなくなり、なんでも良いから事故がなければそれで良いという風習になりつつあります。

今の時代は、古いものはあまり口出しをせず、若い方の思うようにさせてあげた方が世の中うまくいくようです。

それでは、高齢者の出番は何かと言うと、高齢者同士の見守りや支え合い、話し相手になるぐらいで、枯葉が散るように一枚ずつ散っていくのを見守るだけのようになりました。

それではいけないと、老ク連で戴いた資料を作り直して、詐欺・健康・年金問題・交通事故・認知症の自己判断等沢山の資料をA3用紙一枚に、なるべく文字を少なくし、イラストや写真を載せ

て全会員に配布しております。サブテーマは「地域で支え合い、豊かで楽しい仲間づくり・村井一



区長寿会」です。まだ結果は分かりませんが、見ていただくと参考になると思います。

また総会時には、数え年で長寿を祝う古希から百寿までの方に毎年小さな額縁に入れた写真を贈っています。これは、皆さん大変喜んでいただきます。

定年を迎えて二十年近くになりましたが、その間、地区社協、民生委員、福祉会、老人会、お寺の役員などをさせていただいたお蔭で、人生を各自各様に経験され、考え方も色々とありますが殆どの方が自分の人生を自分なりに満足されているように感じます。「蟹は甲羅に合わせて穴を掘る」と言いますが、自分を過信して高望みして失敗するよりも、自分なりに精一杯生きて、一番大事なものは家族だということだと悟りました。家族が健康で世間並みに暮らせる喜びを感じなくて、もっ

とお金が欲しい、もっと良い家に住みたい、あれもこれも欲しいと思うと、きりがありません。孫と一緒にテレビのクイズ番組を見たり、一緒にお風呂に入り、たまには、畑も手伝ってくれる。老妻と一緒に畑を作る楽しみは、三世代が一緒に住む田舎でなければ味わうことのできない贅沢をして暮らせる幸せを噛みしめています。何時まで続くか分かりませんが、仲間や家族と共に頑張り通す覚悟です。



佳作

きづいたら行動を

近江八幡市 多田 圭之祐

平成から令和へと時代が移り、改革の最高の機会と考えております。「誰かがやってくれる。誰かが指示してくれる」のではなく、自らを改めていく姿勢が必要かと思えます。

多くの会員は、長年の経験から「何か」を感じそして、色々なことに気づいていると思えます。その「気づいた」ことを形に変えたことは無かったと自ら反省しています。形を変えて初めて認められると思えます。

国・県・市から年間三十億円ともいわれる「老人クラブ」への補助金が実感として受け止めたことは今もありません。「もっともっと補助金を」の話ばかりです。自ら知恵を出し苦勞し安定した収入を見出す努力が足りないと感じております。令和の初年度にあたり二つの事業を考えておりま

す。

「その一」

老人クラブの三大事業の中で「奉仕」事業から安定した収入が得られないか考えてみました。全国で問題になっている「空き家」対策に取り組みないか考えてみました。

「空き家」には、窓も開けることなく家の周囲は雑草等が風で揺れている光景は誰もが認めます。ここに注目したい。

その「空き家」を老人クラブが管理できないか考えてみました。①年二回の草刈り ②年四回の見回り ③年六回のお便り（写真を添えて）を出すことにより信頼を得ると考えました。更にその「空き家」で老人クラブの役員会が開催できれば、室内の空気の入替えもでき最高と考えています。問題は、管理費をいくらに設定するかが一番難しい。屋敷の面積によって年間一万円～一万五千円で契約できればと考えております。今年度は、十件を目標に頑張っていきたい。「空き家」の情報また、詳細については市役所にも連絡を密にしたいと思っております。

「その二」

最近サロンのことが、話題になっておりますが、私はサロンを維持、即ち継続することは大変困難と考えます。そこで思い付きですが、「公民館レストラン」を経営してはと
考えております。当初は週に二〜三回、昼時と夕食時に公民館でレストランを開業してはどうか？と考えております。運営は老人クラブで、接待も男女の持ち味を生かし、若い人たちにも協力してもらおう。メニューは十品位が当初は適当かと考えております。お客様は地元の方を中心に、昼時、夕食時を公民館レストランで楽しんでいただければ情報交換もでき、これもまた最高です。剰余金が出てくればレストランに従事した方々に配分していけば収入に繋がりが安定すると思えます。



佳作

食生活の重み

栗東市 西村 千吾

過去には、衣食住の言葉がよく使われていたが、最近ではあまり聞かなくなりました。高齢者の心身ともに健康維持活動が最大の社会貢献であると考え、体を動かす運動にとられず、仲間づくり、またふれあいに重点をおくこととし、老人クラブでは令和元年より二ヶ月に一回おしゃべり会として食文化について話し合うことと致しました。会員各位食べることの重要性は充分認識しており、その中で過去に母親が作ってくれたものを紹介することとし、私たち団地の人は、出身地が多種にわたっており、耳にしない食べ物も多くありました。

現在は、食文化が進み豊食時代となっており、皆さまは食いしん坊で食べ物のお話でにぎわいました。すべての人は、自分の体は自分で管理するこ

とは一致しており、高齢者になりますと何かと身体の不具合のあるのは当り前ですが、テレビ、スマートフォン等で情報を勉強しておられ、その一部を記述しようと思います。

認知症は、脳の海馬にシミができることで、カマンベールチーズまた赤ワインがよいとのこと。心臓病「狭心症、心筋梗塞」は血液ドロドロのため、さばの水煮、大根、玉ねぎ等の食べ物が良いとか、高血圧は、血液が多く血管の壁に圧力が多くなるのでポリフェノールの多いものを食べる。例えば、高力カオチョコレートが良いとか、また、花粉症には、ヨーグルト、紅茶がよく、レンコンをすりおろし豆乳で煮たものが良い等々。特に梅干しについて詳しく意見された人がいて、イ・チ・オ・シの四部門にわけて説明されました。イは、医療で梅のクエン酸が白血病の癌細胞を減ぼす。チ・調子がよいことは動脈硬化を防ぐ。オ・覆うは梅に水を入れ電子レンジで調理し、これを煮ると化粧品とする。シ・史伝は梅干しをうらごしし、ワサビと柚子果汁を入れペーストを作る。これは巨匠の梅イタリアンだそうです。その他種々にわたり、意見が出て長時間会話が続きました。人間は、おいしいものを食べたい意欲があり、

外食した場合でも食べたものがおいしいとどんなダシを使用しているかを聞き、嫌がられた人もありました。食べることにより健康が保たれることは必至です。

食事も充分できずやむを得ず介護を受けなければならぬ人は別として、一般的に介護を受ける前に転ばぬ先の杖の準備として、フランスのとれた栄養を充分にとり腹八分、また運動することにより自分の体を守っていきたいとの結論となりました。



親睦会が無事終了した後、女性の方は今晚のおかずは何にしようかと悩んでおられました。男性の方も料理等に興味を持ち、夕食時に談話ができる楽しい生活を送られるようお願いしたい。

私もリーダーとして新しい行事を考えることで寿命が延びているかもしれせん。



令和元年度 第38回

「豊熟シニアの主張」 入選作品集

発行 令和元年10月
発行者 (一財) 滋賀県老人クラブ連合会
滋賀県草津市笠山七丁目8番138号
滋賀県立長寿社会福祉センター内
TEL. 077-567-3930~1
FAX. 077-567-3932
印刷 (一財) 滋賀県老人クラブ連合会