

第34回

豊熟シニアの主張 入選作品集

平成27年度



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

- おひとつどうぞ 大津市 井ノ口 順一 (1)
- 一人でも多くの仲間と老後を生き生きと！ 米原市 重吉 豊 (2)
- 比叡クラブだより『ねんりん』ついに一〇〇号達成 大津市 橋本 関三 (4)

佳作

- 楽しい魅力ある老人クラブづくりと
認知症サポーターとしての社会貢献を 大津市 北村 正幸 (5)
- 雑感 私の奉仕活動 日野町 木田 信次 (6)
- やってやれないことはない
やらずにできるわけがない 近江八幡市 多田 圭之祐 (8)
- 一笑一若・一怒一老 湖南市 龍池 誉男 (9)
- 老人の生きがい 健康 奉仕の精神づくり 甲賀市 藤橋 克己 (10)

【注】掲載順序は、賞別、作者氏名五十音順

おひとつどうぞ

大津市 井ノ口 順一

初夏一步手前の六月下旬の歩こう会。時間までに出発地点に集まったのは、夫婦二組を含む男性七名、女性四名の十一名でした。JR湖西線「大津駅」で下車、市役所前から三井寺へ。そこから疏水沿いに浜通りへ。街並みを歩いて京阪浜大津駅から琵琶湖汽船の浜大津港へ出ました。「うわーこんな素晴らしい綺麗などこ、来たの初めてやわ！」と、数名の参加者から感嘆の声。この湖岸を南下、打出浜の広場で昼食休憩となりました。

食事が済んで雑談の時、「おひとつどうぞ」とバナナを配って下さり、他の方々からも色んなお菓子や差し入れをいただきました。

いつもながら…というか、この時もありましたね、「うん、仲間作りはこれ！」と。「シニアー仰

木の里」という会を通しての知り合い…。長い人で十数年、短い人で入会間もないという人もおられました。「あんたどこ、家二人？」「うちもそやねん」「うちは息子家族と同居」などの会話が弾み、なんか打ち解けた雰囲気を感じました。お互いになかなかプライベートなことは、話せないものですが…。

一時間ほど休憩。あと、プリンスホテル前を通って某喫茶店へ。

ここでも楽しいひとときでした。好き勝手に座った四・四・三の席、飲める男性六名はビール、他の人はコーヒー。それなりに会話が弾みました。そういうと、湖岸を歩いていて「ゴミ落ちてないね、綺麗やね」の会話も。どなたか沢山の方々の無償の奉仕があるのでしようね、心温まる思いを抱きました。反面、ポトンと落としたりおにぎりのご飯粒、見つけて飛んで来た鳩の足を見てビックリ、指の一部がありませんでした。心無い釣り人の残した釣り糸に絡んだのでしようかね、可哀そうに…。

帰路、京阪電車「錦」駅ホームで万歩計の見せ合いをし、一万五千歩から一万七千歩と開きがあったのにはお笑いでした。

JRおごと温泉駅で解散。「元気でね。来月、またね：」が良かったです。

思えば、仲の良い楽しい雰囲気の会にするには、お互いを認め合い「威張らず」、「けなさず」、「でしゃばらず」の譲り合いと思いやりの精神での話し合いが大事：と実感した次第です。



優秀

一人でも多くの仲間と

老後を生き生きと！

米原市 重吉 豊

一 老人クラブの結成から組織の存亡へ
私が所属する老人クラブは、母の郷ニュータウンシニア会(以下「シニア会」という。)と称します。

シニア会が所属するこの団地は平成九年に造成され、翌年四月に自治会組織が発足しました。住人のうち、高齢の有志の方々が、退職後を健康で明るく生きがいのある生活を送りたいとの熱い思いから、六十歳以上の方々に声を掛けられて結成し発足させました。団地の開設当初から老人クラブが結成されることは珍しいことと思われ、それだけ当時の先輩方が、老後を仲間とともに生き生きと過ごしたいとの思いが強かったのだと思います。平成十二年には会則も定めて、会員相互の親睦と、健康、友愛、奉仕を基本理念として活動を発展させ、会員も増加の一途を辿ってきました。花見会、食事会、小旅行で親睦を深め、グラウンドゴルフで健康の増進を図り、料理教室を開催して健康によい食事のあり方を学んだり、公園の花壇の除草や四季の花の植栽で地域に貢献するなど充実した活動を進めてきました。しかし、年を重ねるにつれて会員が亡くなるという事態が生じ、特に平成二十一年以降は死亡者が相次ぎました。入会してくる人もなく、会員数は徐々に減少の一途を辿ることとなりました。

二 会員数の増強に向けて

平成二十三年度のシニア会総会では、会員数が

激減したことに伴う危機感に満ち溢れた発言が相次ぎました。そうした意見を受けて役員会で、「将来の高齢者が有意義に老後を過ごすための受け皿としてのシニア会は残さなければならぬ。自治会にも協力してもらってなんとか会員を増やして存続させよう」ということで意見が一致しました。平成二十三年度、二十四年度の自治会役員と協議した結果、「六十五歳以上の自治会会員は全てシニア会に入会するという義務化にはどうか」との意見でまとまり、平成二十五年度の自治会総会で提案することとなりました。

自治会総会では、反対の意見も多く出しましたが、採決の結果賛成多数で可決されました。シニア会においては、早速、自治会総会で出された意見も参考にして、入会義務化の主旨に沿った新たな会則を策定しました。

一方、シニア会役員が、満六十五歳以上の自治会会員宅を訪問して入会の意思確認を行うとともに、入会説明会を開催して、一人でも多くの人に活動内容を理解していただくように努めました。その結果、十一名の方に入会していただき、会員数三十五名となり、往年の賑わいを取り戻すことができました。既存の組織を潰すことは簡単にで

きます。しかし、新しく何かを始めたり、組織を作り出すことは多大な労力を必要とします。先人の熱意と努力のおかげで、現在私たちが楽しませていただいていることへの感謝の念を忘れてはなりません。

三 終わりに

高齢になっても仕事に携わる方が多くなっていますが、そのことと関係しているかどうかわかりませんが、当近江地区においても老人クラブの会員数が減少しており、近江地区老人クラブ連合会においても「年間一クラブ三人の純増」が提唱されています。超高齢化が進行し、家族・地域の態様が変容している現在、孤立死や孤独死を初めとした多様で深刻な社会現象が増えています。このような社会現象に対処するためには、一人ひとりが「成熟社会の構築」に向けてチャレンジすることが肝要です。一人でも多くの方が老人クラブに入会していただき、人と人との絆を強くして、笑顔と輝



優秀

きを忘れずに仲間と日々を楽しみ、声を掛け合い、助け合い、気に掛けてくれる人がいることを意識できる、平和な老後を生き生きと過ごしたいものです。

比叡クラブだより『ねんりん』

ついに一〇〇号達成

大津市 橋本 関三

老人クラブの同じ会員でありながら、行事に参加できてくる人はそれなりに活動状況が分かりませんが、参加できない会員さんには何も情報が伝わらない。何か役に立つものはないか、ということに気が付き、何かできるものはないかと始めたのが機関紙『ねんりん』でした。

二〇一〇年三月十五日、創刊号を発行して以来、二〇一五年七月十三日まで、五年四か月、ついに

一〇〇号に到達しました。発行回数を年代別にみると、二〇一〇年五回、十一年七回、十二年十九回、十三年二十回、十四年三十回、十五年今回まで十九回と、年を追うごとに発行回数も増えてきました。

内容的には、老人クラブ活動が中心で、総会、球技大会、日帰り旅行、一泊旅行、新年会、納涼懇親会、清掃活動、登山、ウォーキング、郷土坂本散策、健康講座、男の料理教室、卒寿を迎えた方の元気な様子、会員さん紹介や活動状況、亡くなられた方のお知らせ、当面の行事日程、ご寄稿いただいたものなど多岐にわたっています。

社会的な活動としては、“原発を廃炉にして再生可能エネルギーを要望”の要求を掲げ滋賀県知事、大津市長、関西電力に申し入れ、十五回にわたってキャンペーンを張ってきました。原発廃炉に向けた滋賀県集会に参加してきたこと、ビワマス稚魚放流、人権学習での講演内容や県外研修、まちづくり先進地視察、トチ巨木林観察会や植樹、EM活性液の作り方や琵琶湖をきれいにする運動などなど。

地域的には、日吉山王祭、坂本ふれあい夏祭り、市民運動会、日吉大社節分祭、由緒ある庭園にカ

ルガモ飛来、ヒナ誕生など取り上げてきました。

会員さんからも期待や激励の声が寄せられています。「何時も『ねんりん』から元気をもらっています」「昨日のことがちゃんと記事に、言っていたことが載っている」「『ねんりん』が来るのを心待ちにしています」「写真があるので雰囲気はわかるし、知り合いが映っているので親しみがわく」「途切れることなく、タイムリーに出すエネルギーと継続性を高く評価します」「来るたびに順番に綴じて残しています」等。

おかげをもちまして会員数も一〇〇名を超える最高の峰を築くことができました。ご支援ご協力に感謝いたしております。

老人クラブ連合会の活動のほかに、クラブ独自の活動にいろいろ取り組んできたことや、社会的な活動や、地域の動きについても取りあげ、情報を提供したことも愛され親しまれる結果になっているように思っています。

これからも、『ねんりん』を通じて、情報、親睦、交流がより一層深まり、会員や地域から愛され親しまれる『ねんりん』を目指していきたいと思っています。

佳作

楽しい魅力ある老人クラブづくりと

認知症サポーターとしての

社会貢献に力を

(私の思いと体験から参考として)

大津市 北村 正幸

現在、少子高齢化に伴い高齢者の介護や認知症の予防対策に対し、いま私たちに何が出来るのかを、よく考えていかなければならないと思います。私も数年前の大病を機に、初めて健康で暮らさせて頂いているありがたさをつくづく感じさせていいただきましたことから、認知症への予防対策に関心が強まりました。私が思う予防手段を参考に：。一つは、体と心を動かす健康づくり、スポーツを通じて感動したり、仲間と話し合いする楽しさが大事だと思います。健康づくりスポーツ大会、ブロック交流（グラウンドゴルフ・ゲートボール）

又、話し合ったり、物を作ったり出来る生涯学習、昔に戻って子どもさんと昔を思い出し遊ぶこと、冗談の一つも言って大声で笑い合える楽しさ。

もう一つは、脳の活性化、忙しいと脳を休める暇が無い、これは脳のトレーニングになっていると思います。常に頭を使い脳を刺激する事が何よりも元気の源です。高齢化が進む中、頭の体操、仲間と楽しみ大いに笑い楽しみ合えることも大切だと思っています。そして、趣味をもつことです。これもかかすことが出来ないと思います。最初は、野球・ボーリング・ゴルフでしたが年齢とともに、盆栽、観賞菊に変わってきて菊花展にも出品、皆さんに観賞いただいて喜んでもいただき、自分も大きな賞に入ると、うれしくまた、はげみにもなり今だに、楽しんで続けています。

還暦を過ぎると体力も弱ってきて、趣味もそろそろ替えなければと思っているうちに、古希に近づき、認知症予防のひとつとして、菊とともに俳句を始めました。最近では、短歌・川柳・時には冠句にも挑戦しています。更に、体力づくりとおもいグラウンドゴルフも始めました。何ごとも勇氣を持って挑戦していくことも大切だと思っています。また、認知症サポーターとして独居高齢老

人宅に出向き、脳の活性化のために、積極的に会話しています。

高齢化が進む中、認知症と向き合い暮らしていることが地域への貢献と思い、サポーターとして社会貢献の第一歩ではないかと考え地域づくりと老人クラブづくりに微力ながら、お役に立てられるよう、地域の方々とサポートに努め社会貢献していきたいと思っています



佳作

雑感 私の奉仕活動

日野町 木田 信次

昭和五十七年、還暦を迎えた私は先輩に勧誘されて老人会に入った。地区、町老ク連の加入も含

めて三十三年になる。その間の足跡を憶い出して見よう。老人会と直接関係ないが…。

多賀大社の年男奉仕

節分当日、神前に於いての祭礼に続いて参拝者への福豆捲き。少し雪はあったが当日はまずまずのお天気で奉仕者は二百人余りだった。奉仕者にはその後直会があったが、始めに乾盃の音頭を愛東町長の黄地氏がされた。彼はその後間もなく現職で故人となられたと聞く。毎年節分会の総会があつて、奉仕者の健康長寿を感謝し更なる長寿を祈って祈願の祝詞を奏される。続いて総会、直会、お陰様で一度も欠席なく皆出席させて頂けたのはご神徳のお陰であると信じる。

滋賀医科大学への献体登録

医大が開学されたのは昭和五十年だったと思うが、協力団体の「しやくなげ会」の設立総会が守山の仮校舎で開かれ出席した。医学生は解剖学が必須の科目で遺体を充てる。献体の協力団体が「しやくなげ会」。毎年秋に解剖体慰霊式が大学で行われるが、系統解剖の会員は引続いて総会、研修会もある。

総会ではなく毎年五月に比叡山延暦寺阿弥陀堂で解剖体納骨慰霊法要が仏式により営まれ会員も参詣する。午後は横川の霊安墓地に納骨式を斉行され、成願者は比叡の霊地で永遠の眠りにつく。横川の霊安墓地はボランティアにより毎年春夏秋の三回清掃奉仕をされているが、私も申込み十年以上になるだろうか、既に三月の案内を受け楽しみに待っている。

更に比叡山にお詣りすると、「一隅を照らす此れ則ち国宝なり」の標碑が目につく。ヒントを得た私は車の運転は止められたが自転車は外科医に通うのを認めて呉れている。役場に通じる道路の並木歩道の株元の除草奉仕である。

妻に先立たれて一年生。

困る困る ガールフレンドが



佳作

やってやれないことはない やらずにできるわけがない

近江八幡市 多田 圭之祐

自分の部屋に、でかでかと張り紙がしてあります。一日に何回となく自然と目に入ります。そんな自分に今一番欠けている「友愛活動」でした。そんな時学童の担当者から「おじいちゃん・おばあちゃん」と何かできませんかと相談を受け、その結果、今年三月から学童との交流を月一回実施することになりました。最初は重荷でした。しかし、回を重ねるに従い、五十九名の学童を相手に十四名の役員が交代で、輪投げをしたり、グラウンドゴルフをしたり、毎月の「出し物」が大変です。

しかし、学童の笑顔が疲れた私たちを「来月は、どんな遊びですか？楽しみにしています。今日は

ありがとうございます」とお礼の言葉が返ってきますと、「これで良いのか」世代交流として「友愛活動」と言えるのか心配しながら、来月はどんな遊びをしようか考えております。元気な子供たちを見ると少しづつ疲れが取れてきました。そして老人クラブが取り組んでいる「ニュースポーツ」が、子供たちの「遊び」と全く同じだと気づきました。

「子供たち」と「老人クラブ」と区別しなくても、同じ遊びでお互いに元気で笑顔が明日につながるかと確信しました。

話は変わりますが、会員の減少にしたがい、市の補助金の減少は当然であり、それを補うために何かを考える必要が出てきました。会費を値上げしないで、何か良い方法と考えておりました。そんな時、小学校の父兄が、「廃品回収」のチラシをポストに入れていました。老人クラブでも「廃品回収」なら出来るのではないかと考え、役員会に提案させて頂き、「老人クラブが廃品回収？」と積極的には協力してもらえ無かったが押し切りました。目標額を二十万円とし、年三回実施するとして、先ず九月四日に実施します。結果はともあれ、来年、再来年と繋ぐ事業に育てたいと考えて

おります。

小学校・幼稚園の定番になっております廃品回収を、老人クラブも仲間に入れていただきました。自分たちの活動資金は自分たちで稼ぐ、当たり前の話と思うのですが「やればできないことはない。やらずにできるわけがない」わたしは信じて全力で、老人クラブの改善・改革に努めてまいります。

九月四日に実施しました廃品回収の結果、金十万五千百三十円でした。その結果、あと一回の廃品回収で目標が達成できそうです。

佳作

一笑一若・一怒一老

湖南省

龍池 誉男

「生病老死」これは生きとし生けるものに課せられた四苦、さらに、人は愛別離、怨憎会、求不得、五陰盛といわれる四苦を加え、この四苦十四苦ごおんじよう四苦八苦を抱え生きていかなければならない宿命

を負っている。その苦中において、価値ある生き方とし、進んで「喜捨」、「布施」の心を持つことにより心の安らぎをもたらしてくれとし、人生の指針なるものが説かれているのではないかと思うところである。

今、我々は、よむい齡七十を超え、病老死の域に位置する世代、直面する「病」「老」を受け止めながらも、心情としては、「まだまだ」との思いが強いのではないだろうか。

然しながら、アメリカンドリーム、ジャパニズドリームなる思いに馳せるには（中には成し遂げた方もおられることでしょうが）、時既に「遅し」の感ではないでしょうか。

このシチュエーションに置かれた我ら世代が、生き活きとした暮らしをもたらす一つが「仲間」ではないでしょうか？

そこに、また身近なところに老人クラブなるコミュニティがある。

これを大いに利用しようではありませんか。そこにはフラットなヒューマンリレーションがあり、必ずや心地よい居場所を見つけることが出来、笑いをもとめ合う仲間作りが出来ることでしょう。

人は、一度笑うたびに一つ若がり、一度怒ると一つ老いるといわれます。『一笑一若・一怒一老』たる気持で仲間たちと日々を過ごしたいものである。

そこには、自ずと、仲間たちへの「喜捨」「布施」の気持が生じてくることだろう。

いずれにしても、残されし時間が少なくなってきた中、意義ある終焉とするためにも、病に長く臥せることなく、笑いの中に健康がある。人のために身の丈に合った「布施」の中に心の健康がある。をモットーとし、健康寿命Ⅱ寿命としたものである。そこで、我が菩提寺老人クラブ長寿会においては、活動の基本スタンスを「寿命―健康寿命Ⅱ〇の古い運動」と

銘うちし、①健康の保持、②閉じこもり防止を二本柱に掲げ、これにつながる活動とし、「笑い（Ⅱ免疫力のアップ）」の場の開設、運動（主としてグラウンドゴルフ）の推奨、並び

に全員集合の機会創出（清掃活動、植栽、旅行、新春の集いetc）といった地道な活動の継続こそが命そのものと考えるところである。



佳作

老人の生きがい

健康 奉仕の精神づくり

甲賀市 藤橋 克己

いきなり、老人会てなめに、生き甲斐、奉仕、豊熟、ゆうゆうて何に。

自分は六十歳の時入会した。役員の方から「老人クラブに入れよ、今後の誘いは無いぞ、自分から入れてくださいは勇気があるぞ」の脅しの誘い。会員になって十五年、平成二十六年四月「ゆうゆうクラブ」と名称が改められたその年、地区会長になった。何も解らないまま、決められた事業を消化実施するのみです。会員の三分の一の一角が参加不能、三分の一の一角がそれに近い会員で、三分の一の一角の三十名程度の会員で活動する状況。新しい会員は数年皆無で勧誘もされてなく、事業が多い。同じことの繰返し。役員のなり手が無い。したくない。入会したらすぐ当たる。当たりそう

になつたら退会していくという、何の魅力も楽しみもない会をあくまで前年に同じレジメを掲げ「それでは：」で実施になつてしまふ。残念な進め方であつたが止むを得ない。

そこで、若い会員を増やし、活性化をし、目新しい方向付けをと考え、事業は、去る者が立てない、筋だけを立て、最小限の事業になるようにする。また、入会者には三年程役員を当てないことの申合せを役員会の賛同決意を得て、会員対象者に一人ずつに依頼文を手渡し話を聞き、説明を重ねた結果、十三名の方の入会を得て、年度末の総会に臨んだ結果、事業の承諾は得た。また、新しい会計、男女副会長二名も過去の役員経験者が選ばれ、会長は留任となつてしまつた。

そして今年、新入会員の期待に添えるべき事業を第一にと思ひ、役員会で考案していくことになつたのを機に組織も、一人一趣味を持ち、知識技能を高め、親善を図る「会員の生き甲斐づくり事業」を担当する係、親睦を図るスポーツ「会員の健康づくり事業」を担当する係、地域をよりよくし、会員の心を磨く「奉仕活動による地域貢献事業」を担当する係を設け、役員各位が希望する事

業を四名ずつで担当し企画して推進をすることにした。また、会長は、その調整を担うこととし、今までの事業も洗い流し考えた事業の実施、特に新しく趣味の会（同好会）を検討に検討を重ねた結果、六十数名で十一の会が九月五日、完全自主活動を旗印にスタートすることになった。

踏襲型事業から自主活動型事業に変わることとなり、事業が多い、面倒くさい、嫌やか言わな
い、言えない、今までにない活動が有（ゆう）り、友
（ゆう）がいて、優（ゆう）しく、祐（ゆう）ける仲間と遊
（ゆう）び、やる気が湧（ゆう）き、裕（ゆう）かにする力
と地域の人たちを結（ゆう）ぶクラブにはゆうゆう
が一杯あり、魅力がある
活動に参加して良かった
と言えるよう、心機一転
前進できる礎をつくりだ
すことが出来る感じがし
てきました今日、「神保
ゆうゆうクラブ」会員百
一名とともに頑張ります。

