

第35回

豊熟シニアの主張 入選作品集

平成28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

私の世代間交流

甲賀市

城戸 兵衛

(1)

老人クラブの活性化をめざして

彦根市

藤田 治夫

(2)

—みんなで役割分担—

「仲間になってください」

甲賀市

松村 幸子

(4)

佳作

豊熟シニアの主張 健康・友愛・奉仕

甲賀市

奥村 照子

(5)

老人クラブの役割と蘇生

大津市

近藤 功

(6)

私のボケ防止 体の健康法について

大津市

早田 照久

(8)

(注) 【掲載順序は、賞別、作者氏名五十音順】

私の世代間交流

甲賀市 城戸 兵衛

戦争を経験して来た私も去年で目出度も米寿を迎えて、長い長い人生に今日あるを感謝と感激の気持ちでいっぱいです。そうした中での長寿国日本を象徴する全国老人クラブの存在は、大規模で且現代社会に大きく逞しく貢献していると信じています。健康・友愛・奉仕の三大運動の推進で先ず第一に健康である事を目標に掲げて、今から約三十年前から小規模ながら年間を通して毎日の畑仕事に精を出して頑張っています。大地の恵みと適確なる肥培管理で穫れた、多品目の新鮮で食味の優れた安心・安全な収穫物をJAの直売所等に出荷して、消費者の皆さんに笑顔絶やさず交流を続けています。

また、元来子供好きの私は、近くにある市立南保育園の園児達に毎年一回収穫物体験の場をJA指導課と共催で設けており、今年も去る六月二十日に開催しました。園児総参加(五十余名)。挨拶

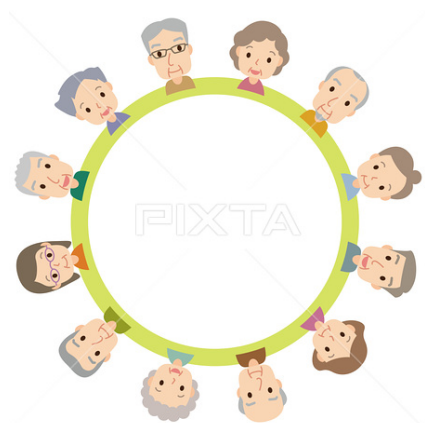
のあと、じゃがいもの作り方等の説明を聞き、そのあと一斉に掘り体験に夢中になっている園児の姿を見ては、毎年毎年大きく、そうして逞しく育っていつてくれる事を念願します。

この園児達は小学生、中学生、高校生になっても道で出逢うと、必ず「おはよう」、「今日は」、「ただいま」と、何げなく挨拶をしてくれ、このような子供達に出逢えて私も感激の極みです。昔の諺に「三つ子の魂百まで」と言われています。きっと、この子供達は立派な社会人へと成長してくれることを念願します。

また、当保育園には敷地内に約百㎡余りの畑地があり、年に二回程度学区内の老人クラブの役員が輪番制で出役、五月中旬頃に夏野菜の苗の定植、サツマイモのつるさし等、当日は大変ハードな半日ですが、園児達とのよき交流になってい



ます。その後の肥培管理は、「水やり」等で野菜の成育を楽しみながらよく世話をしてくれます。私もアドバイザー役として週二回程度の見廻りに行き管理しています。十一月には、園児待望の焼きいも体験大会が年中行事の一環として園の広場で開催され、地区の老人クラブの役員さん達の参加で世代間交流の場となり、私もこの催しの準備係として参加し、園児達と共に楽しんでいきます。園児達が大きな輪となり、焼き上がった甘い甘い、いもを食べている笑顔を見ると、この一年間の達成感に浸って感謝と感激の至りです。健康第一を目標に、また来年も再来年も園児達との絆を大切に続けて行きたいと思えます。



優秀

老人クラブの活性化をめざして

— みんなで役割分担 —

彦根市 藤田 治夫

さあ、みなさん、マンネリ化と組織ばなれで低迷している老人クラブを、今こそ魅力と活力あるクラブに変身させようではありませんか。方策は、次の通りです。

一 行事・事業型から常時活動型へ

例年変わらぬ事業として、旅行、盆会、忘年会、スポーツ大会等の事業運営では、年齢差、体力差が大きく、全員参加ができない。望ましい参加の視点から、事業を見直し精選する。一方、公民館を活用し、健康体操、カラオケ教室、映画鑑賞、輪投げ等、常時活動として、だれでもできる活動を増やし、たくさんの方が参加できるものを重視する。

二 役員の負担軽減と会員の役割分担

「役員は仕事が多すぎる」という課題がある。これを会員の役割分担で軽くしたい。活動実施に当っては、参加者の中から運営担当者を決め活動を推進する。準備や後始末は、全員で行う方法や当初から参加者を割り当て当番制で行う方法などがあり、実態に即しながら実施する。

役員は、活動計画の策定、事業の実施等の運営に当たるが、活動は、役割をみんなで分担しながら行う方法に改めてはどうだろうか。かなり有効で参加意識が高まる。

三 アンケートを実施しクラブの活動に生かす。
一年に一回以上行い、広く会員の声を聞く。孤立、ひきこもり、認知症などの予防活動も視野におき、サロンの活動も実施できる体制づくりを整える。

四 「楽しさ」を大事にした運営
楽しさは、自分の心が満たされたときに感じる。生きがい、幸福感も同様である。これは、仲間づくりの過程で、望ましい仲間づくり、人間関係ができたときに生まれる。

五 友愛訪問を常時活動へ
土産を持ち定期的に役員が行う友愛訪問から、常時必要に応じて気軽に訪問する方法を変えたい。

本人と出会い対話する中で、仲間としての絆、喜び、生きがい、幸せを感じてもらえる訪問が大事である。互いに励まし合える活動まで発展させた。

六 子どもと交流し元気をもらう
子どもとの活動は共に得るものが多い。知恵を出し合い、元気をもらう。昔の遊び、戦争の話などぜひ、語りつぎたいものである。

結び
いよいよ高齢者が増え、平均寿命も延びる。不安いっぱいの世の中で、この中で、楽しく、生きがいと夢を持って生きるために、今こそみんながしっかりとつながり、自ら活性化に取り組みなくてはなりません。

みなさん、自分自身のため、みんなのためになんばりましょう。老人クラブ連合会の温かい支援をお願いします。



優秀

「仲間になってください」

甲賀市 松村 幸子

私達の楽団の活動を紹介させて頂きます。

信楽町指定の鳥「ホトトギス」にちなんで名付けられた「ほととぎすアンサンブル」は、信楽町老人クラブ連合会のサークル活動として産声をあげました。和楽器・洋楽器を問わず、手元にある楽器を持ち寄って始められたこの楽団も、いつしか歳月を重ね今年十四年目に入りました。クラシックのみならず様々なジャンルの曲に幅広く取り組んでおります。福祉施設への慰問、各地区の敬老会、いきいきサロン、保育園、小学校等で演奏させて頂く機会もあつたりと、暖かい交流を持たせて頂く中で、私達自身も元気をもらっております。

昨年は、全老連の広報誌の表紙を飾って頂く光栄にも浴しました。これはいくつになっても明日への夢を持ち続けようと励んでいる姿への応援かもしれません。特筆すべきは、私達のメンバーの

大半は全くのしろうとであることです。

戦中戦後の混乱の中で成長期を過ぎなければならなかった私達の年代の大方が、音楽とは縁の遠い暮らしの中で老後を迎えました。音楽教育が重視され、だれもが平等に楽器体験の出来る恵まれた現代からは想像もつかない時代があつたのです。六十年代も後半になった頃、私はこの「ほととぎすアンサンブル」と出会いました。始まって三ヶ月目の頃で、ほんわかと楽しい雰囲気につられ迷わず入会しました。あれから十三年余り、老化現象にもめげずに続けてこられたのは、我ながら驚きです。これひとえに良き指導者にめぐり会えた事にほかなりません。それぞれの楽器の持つ特徴を生かした編曲で、未熟な私達を気長く導いてくださいました。お蔭で音と心を合わせて演奏する楽しさを知り、音楽の深みにも少しだけ触れた気がしています。

また、忘れてならないのは、音楽をこよなく愛し、この楽団を発案してくださった初代の団長。生みの親と育ての親があつたればこそ、だれもが参加出来る楽しい楽団が今存在するわけです。

先生はこの度ご都合で引退されたのですが、後

を引き継いでくださった先生もまた、劣らず素晴らしい指導者で、私達は本当に恵まれていて有難い事です。嬉しいことに、最近若い仲間も増え元気を取り戻しております。音楽のボランティア活動は決して一方通行のものではなくて、楽しんでくださることに励みを得、より良い演奏をと努力することで生き甲斐も見つけられます。足腰が弱っても続けられる活動です。何かと慌ただしい暮らしの中からも暇を見つけて人や社会にかかわって行くのも、若さと健康を保つ秘訣かもしれません。是非、仲間になってください！ 大歓迎いたします。



佳作

豊熟シニアの主張

健康・友愛・奉仕

甲賀市 奥村 照子

戦中生まれの私は会社と家の往復で、また、帰るとすぐ農業の仕事をし、まじめに働くことが美德とされる時代に、ほとんど人生をついやしてきました。

六十歳で会社を定年退職したある日、役員様が老人クラブに入会するようすすめてくださいました。

その時すでに、主人は認知症の症状がでており心配な毎日でした。老人クラブにはいろいろな行事があります。春は、道路のロータリー部分が花壇になっていたり、花植え、梅林の世話、公民館、天神社のまわりの草ひき、日帰りではあります。バス旅行、運動会、皆で集う総会等この行事に主人を連れ出して認知症からぬけ出そうと考

えました。参加できる行事には努めて参加しました。主人も皆さんとしやべり、ニコスを教えてもらいニコニコでした。そして、私は症状が進まないことを祈っていました。

「お父さんどないや」と聞いてくださるし、皆さんから背中をおしてもらって今日の日を全うしております。

途中、老人クラブが「きずなクラブ」に改名されましたが、主人も十年もの長い間元気でクラブに参加出来たこと、この上もない喜びです。

症状もだんだん進んできましたが、きずなクラブの皆さん、ご近所の方々が私の背中をおしてくださいます。ある

時は、自分の仕事もほって車で送って来てくださいますし電話もかけてくださいます。また、走ってきてあっちの方向に歩いている」と連絡をくれたりします。感謝の気持ちでい



っばいです。

どれもこれもきずなクラブに入会したたまものです。皆さんのあたたかい心、奉仕出来るよこび、認知症の主人をもったことで健康が第一であることを知り、身をもって体験し、皆さんの厄介になりながら、先の見えない介護に頑張っています。

お互い助け合って、明日にむかって健康で過ごしたいものです。

佳作

老人クラブの役割と蘇生

大津市 近藤 功

一、クラブの現状と高齢化社会

本年四月より思いがけずも亀寿会の会長の重責を果たすこととなり、新前会長として学区老ク連理事会への参加等、今までに無い出会いや初体験のスタートでありました。

六月の定例理事会の議題資料に大津市老ク連の会員数年度比較があり、その内容は次のとおりであった。

平成	二十七年	二十八年	比較
会員	七、四三二人	六、〇九〇人	減一、三四二人
クラブ	一四六	一一八	減二八

この数字が物語るものは、過去一年間に約二割のクラブが消滅し、千三百人を超えるクラブ会員が仲間から脱退された現実である。

この大幅な減少に驚き、関係者の苦難と努力を察しつつも先行きへの深刻な不安を痛感した。先輩役員の話によれば、二十八年度の実数はピーク時の約半分にまで減ったことであつた。

足元の私共亀寿会も会員数三十名を切つてはならぬと歴代会長は色々努力して頂き、現在やつと上昇に向かい三十八名となつた。それでも町内の七十歳以上の人数と比較してみると、クラブ加入率は近年三十二％～四十％に過ぎず、常に非加入者が六十％以上である。この傾向は、大津老ク連全体でも各学区でもほぼ同様と推察する。

昨年十月に実施された国勢調査の結果が過日総務省より発表された。

その見出しは、「高齢化加速」「六十五歳以上二

十六、七％超で初めて高齢者が四人に一人を超えた」と報じた。また、世帯別では男性は一人に一人、女性は五人に一人が独り暮らしで、今回の調査でも高齢化と単身世帯の増加が実証された。

二、クラブの位置づけと役割

世界屈指の長寿国日本で、毎日の老人生活に最も身近な存在の単位クラブでは、「会員相互の親睦をはかり、健康で豊かな生活と福祉の増進に寄与すること」の趣旨を会則に掲げて運営努力されている。

老人の健康な生活を維持するため、行政機関が第一義的責任者として毎年多額の予算を付けて対応している。その行政事業をより充実するため、周辺協力組織の改善強化に努めつつ推進しているのが現実の姿であろう。

単位クラブは、限られたエリアの中での集いでありシニア世代の毎日の暮らしに最も近い組織であり、その特性を生かして独居生活者との対話活動や老化防止に寄与すると思われる事業に、今一步積極的取り組み、クラブの魅力と存在感を示してその責任を果たす必要がある。

対話の無い一日や、いつも一人での食事は現在

社会での生活側面であり、淋しさや苦しきには個人差もあるうが、誰もが時には非日常の世界へ飛び出して、老人仲間が楽しく集い、食を共にし、病気を語り、失敗談で笑って、老いと孤独を発散する場づくりこそがクラブの今日的最優先の使命と考えられる。

三、むすび

人生経験豊かな世代では、生活歴に個人差もあり一概にクラブの魅力を結論づけるのは困難である。しかし、将来を思えば誰もが等しく加齢し身体的に老化する現実に向き合い、これからの生活を可能な限り元気に快適に願うのは誰もが共通である。その願いに応えるためにも「気楽に・楽しく・元気に」の場を一人でも多くに提供することを目的に、当面加入率五十%を目標に未加入者対策に取り組むことを提案したい。毎年度初めに、自治会と連携してクラブ年齢到達者を中心に未加入者に事業計画も添えて入会勧誘を積極的に行



組み、会員激減の雪崩現象を阻止しなければならぬ時に立っていると思える。

佳作

私のボケ防止体の健康法について

大津市 早田 照久

わたしの健康の目的は、決して長生きするためにはありません。なるべく子供たちの負担が最小限で済むように健康であることに努力しています。よく世間では何か一つ趣味を持つことが大切といわれていますが、私は色々なことに興味を持ち、一度手がけたことに対しては必ず続けることを心がけています。

一、まず朝起きたら三〇分から四〇分、下阪本方面に歩きます。春から夏は五時三〇分、秋から冬は六時三〇分に家を出ます。しかし、私は必ず出かける一時間前に起きて、新聞を読んだりテレビを見たりします。それは、体が寝ているのに歩い



でもかえって効果がなく無駄になるからです。

二、午前中は必ず畑に行き、土と野菜と会話をします。周りの人から見たら、あの人頭がおかしくなったのかなと思われるかも知れません。私は土をいじることが好きで、自分の甲斐性以上に畑をしています。

三、週四回から五回スポーツジムに行きます。約一時間（十二時から十三時三〇分まで）定年から約十二年続けています。

このスポーツジムの参加者で『壮春会』というサークルを作り、色々な企画をしています。甲子園へ阪神の応援に行ったり、近くの山へハイキングや一泊旅行に行ったりもします。このジムの人たちは七十歳以上の方々ばかりですが、とにかくお元気です。それぞれ何か目的を持った人たちで、定年前は違った会社で勤めてきたので、皆さんが違った話題を持っていてとても楽しい仲間です。

四、月に一度古文書を読みます。『坂本の歴史

に触れる夕べ』の勉強会が坂本市民センターで開かれています。坂本の歴史にも興味がありますが、この勉強会に参加される方々との対話が楽しみで参加しています。

五、それともう一つ続けていること。ジムの仲間から聞いて始めたことですが、一日一コマ日記を続けています。日々の『畑でしたこと、妻のこと、私の出来事』などを箇条書きにしています。今では、八年前には何をしていたんだろうと、ふと読み返したりすることができます。自分の歩みがよく分かりますし、それが私にはまた楽しいことでもあります。

六、年を重ねてくると、他人のしたことをまねることが大変恥ずかしく思えたり、また、プライドが傷つくように思えたりすることが、どなたにもあるのではないのでしょうか。しかし、自分に合ったことは真似をしても少しも恥ずかしくなく、プライドが傷つくこともなく逆に自分にプラスになることが多いので、真似をして自分に取り入れることが大切ではないと思っています。ボケ防止、体の健康にも大切ではないでしょうか。

以上が、私がこの十二年間続けていることです。色々なことに興味を持ち、色々な人たちと対話

をすることがボケ防止や心身の健康法である。これが私の体験からの結論です。

まず外に出ておひさまに当たり、歩くことで対話が始まります。皆さんもご自身に合った健康法を考えてください。一緒に頑張りましょう。大切なことは、自分や他人にも素直になること、頑固にならないことだと考えています。



平成28年度 第35回

「豊熟シニアの主張」 入選作品集

発行 平成28年11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