

第37回

豊熟シニアの主張

平成30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

かけがえのない私の人生 栗東市 井上 美貴子 (1)

昔遊びでつながる高齢者と子どもたち 守山市 畠中 彬 (2)

魅力ある活力ある老人クラブの活動について 日野町 堀江 清一郎 (4)

佳作

人は宝 栗東市 西村 千吾 (5)

全国三大運動が継続のカギ 甲賀市 堀 寿一 (7)

(注) 【掲載順序は、賞別、作者氏名五十音順】

かけがえのない私の人生

栗東市 井上 美貴子

私は、身障二級です。出来ないことは沢山ありますが、少しでも役に立てることがあればと思い「有難う貯金」のつもりで老人クラブの活動をさせていただき七年目になります。

先日、京都の病院に行った時のことです。京都駅からバスで行くのですが、その日はとても混雑していました。と言うのも京都の三大祭りの一つである「葵祭」の日で、座る席もなく立っていました。その中でいつもバス代百二十円を入れている財布を忘れていることに気がつきました。財布には小銭が九十円、あとは一万円札しかなくて、思わず「どうしよう」とつぶやいてしまいました。そのとき、前の優先座席に座っておられた八十過ぎの方に「小銭がないの？」と声をかけていただきました。

私は「運転手さんに事情を話して次のバスで残りを払

えるように頼んでみます」と答えました。「いくら足りないの」と聞かれ「三十円です」と答えると、その方は、財布から三十円を取り出して、「私はいつも京都市の無料定期で乗せてもらっているのだからどうぞ」と言ってくださいました。私は、丁寧にお断りしました。すると、隣に座っておられた別の九十歳近い方が、「私も十円」と言われました。今度は、私の横に立っておられた七十歳くらいの方が、「私も十円」と言ってくださいました。この方は、葵祭を見に東京から来られた観光客の方でした。すると、最初の方が手のひらに十円を乗せて、「これなら受け取りやすいでしょう」と言われました。

私は、突然起こっている状況に何の打ち合わせもなく、ましてお知り合いでもない別々の方のとっさの機転に驚きと感動で胸が一杯でした。その上、観光客の方が「京都は素敵な街ですね。私はすっかり京都が好きになりました」とおっしゃいました。またまた嬉しさが込み上げてきました。と同時に「お婆ちゃんの知恵袋」の文字が頭を横切り、長い人生の豊かな経験の中の思いやりと自然のやさしさに頭が下がる思いでした。

日頃お世話をしている気でした私ですが、まだまだ教えていただいていることがあると思うと、これからの活動に意欲が湧いてきます。健康面では色々と問題のある

私ですが、周りの皆様のお力をお借りして私らしく沢山の経験を楽しみ、誰よりも健康な心と生きがいを育てていきたいと思っています。

結婚以来かけがえのない自分を目撃標にしてきました。妻、母そして両親にとっては、かけがえのない娘として介護もしてきました。

家族は勿論、大切な友だち、日々成長していく孫たちの心の中に私のあの世はあると思っています。悩んだときや困ったとき、

美貴ちゃんならこう言うだろう、こうして乗り切っただろう、弱気でいたら怒られるだろう、と思いついてもらえない、かけがえのない私でいいです。そして、私自身日々の経験や老く連の活動を通して、ま



だまだ成長を諦めず謙虚な気持ちで世の中のために携わっていければと思っています。

優秀

昔遊びでつながる

高齢者と子どもたち

守山市 畠中 彬

老人クラブの活動を活性化するためには、いくつかのポイントが考えられる。一つは、会員である高齢者が仲間と交流したり、趣味を楽しむ活動である。言いかえれば、高齢者の「居場所づくり」「生きがいづくり」の活動である。しかし、老人クラブは高齢者が集まって自分たちの楽しみのためにいろんな活動をしているだけではないのかという疑問が出てくる。そこで、高齢者の知識や経験を社会や地域に生かせないか？ 若者や子どもにも生かせないか？ という視点から生まれてきたのが「子ども

の昔遊びの伝承」である。

高齢者にとっては子どもたちのころの遊び体験は誰にでもあり、個人の能力差や体力差もあまり関係なく、誰もが今の子どもたちに教えることができる。ただ心配は、今の子どもたちに「昔遊び」が受け入れられ喜ばれるのかということであった。テレビゲームやゲーム機など、いろんな遊びのグッズが氾濫している中で、コマ回しや紙飛行機、竹とんぼや折り紙などが、子どもの興味の対象になるのかという不安であった。

そこで、まず自治会の「夏祭り」や「ふれあいの集い」などで、少しずつ「昔遊びコーナー」を出して、子どもの反応を見ることから始めた。そこでわかったことは、現代の子どもも昔の子どもが楽しんだ「昔遊び」に関心を持ち、それを楽しむことができるということであった。

今の子どもは、いろんなゲームが氾濫している中で、日本の昔遊びなどに興味を持たないだろうという大人の一方的な判断で、これまで子どもに積極的に昔遊びを伝えてこなかった。そのため、子どもたちは、「日本の昔遊び」を知らなかっただけで、伝えれば、教えれば、今の子どもも昔の子どもと同じように「けん玉」も「だるま落とし」も「割りばし鉄砲」も「あやとり」も喜んですることがわかった。

子どもにとっては、紙やひもや割りばしや竹などの材料を使って遊ぶことが、逆に新鮮な遊び体験に感じられたのであろう。子どもは、生き生きと昔遊びに取り組み、特に「割りばし鉄砲」や「ぶんぶんゴマ」のように手作りおもちゃは大人気である。そして、それを教える高齢者も昔を思い出し、自分の経験が生かされることに喜びを感じるができる。

このように、「日本の昔遊び」が現代の子どもと高齢者を結び貴重なツールであることがわかった。そのため、私たちのクラブでは、「昔遊びの伝承」を大きな事業の柱



として活動の場を広げてきた。種目も増えて昔遊び種目が十種目以上、「割りばし鉄砲」のような「手作りおもちゃ」の種目が五種目以上となった。

現在、最も大きなイベントは、三月の子ども会行事

「六年生を送る会」の後で開催する「子ども昔遊びフェスタ」で、参加する児童は町内の小学生約百人、その子どもたちと約三十〜四十人の老人クラブ会員がともに昔遊びを楽しんで、時を超え、世代を超えた交流の機会となっている。

優秀

魅力ある活力ある

老人クラブの活動について

日野町 堀江 清一郎

今日、少子高齢化社会を迎え、高齢者を取り巻く状況も厳しくなってきました。字のお年寄りと話をしていると、「安心して健康で一人になっても暮らせるように」という声を聞くにつけ、みんなが日々楽しく、生き生きと生活が送れるためには、会員が声を掛け合い、励まし合いながら活動できるように取り組んでいきたいと、本来

は六十五歳からの入会ですが、私は退職と同時に六十歳から入会しました。

地域の皆さんと触れ合うため、二十歳の時に学んだマジックや、七年前に独学で学んだ腹話術を老人会や施設の催しにお声をかけていただき、出向いて披露しています。そうして、皆さんの拍手や驚く顔を見て喜びを感じております。また、公民館主催のマジック教室で、受講者が年齢も忘れ一生懸命になられる姿や、うまくできて喜ばれる様子を見たときは、私も大変うれしくなります。

字では、健康と親睦を深めるために、毎年グラウンドゴルフ大会を開催しており、女子の部では、九十歳を超えられた方が優勝され、好成绩に大きな拍手が送られました。また、老人クラブの奉仕活動については、グラウンドゴルフ練習場の遊園地の草むしりや周囲の草刈りなどを、年二、三回実施しております。その他、春の大祭の花づくりなど積極的に取り組んでいます。

友愛と会員の親睦を図るために年一回、バス旅行を実施しています。また、毎月一回、会議所で「おしゃべり会」を開催し、健康体操や講話を聞いたり、会員が講師になり手芸をしたりして、楽しいひと時を過ごしています。

私も老人クラブに入会して七年目で、会長の席をお預

かりすることになり、会員の皆さんが日々健康で毎日楽しい生活を送ることを願っています。老人クラブの今後の取り組みとしては、高齢者が増えてきているため、地域で見守りを進める組織として、民生児童委員と日赤奉仕団、福祉協力員と連携して、概ね八十歳以上の一人暮らしのお年寄りや、お年寄りのみの世帯を対象に訪問活動をし、日々安心して暮らしていける地域となるように見守り隊を結成していきたいと思っています。

今後、一層会員とコミュニケーションを図り、悩みや困りごとを早くキャッチして解決し、魅力のある老人クラブにしていくことが私の夢であります。

佳作

人は宝

栗東市 西村 千吾

私は生誕八十五年になり六地藏団地の一角に住居をお

いております。社会問題になっている高齢化、まさにそのとおりの自治会であり、あまり活気がありません。

私が自治会長時代、何か皆様のためにと行事の企画を行ったところ、意見が統一しなくて企画倒れになり断念したことがあります。そのことを深く考えてみますと、皆様との交流が不十分だったことに気付きました。でも、誰かリーダーがいないと、何も前に進みません。ここで「言い勝ち功名」ということわざがありますが、多少間違ったことを言っても受けることが多々あることに気がつき、人に話しかけることが大切だと思い努力をいたしました。

町内には、現役時代、大企業の上層部にいた人、また、多種にわたる職業を持った人の集団であり、昔からの集落と異なり意見の相違のあるのは当然のことだと思います。最初は、劣等感を持ったこともありましたが、何も言わないと前に進みません。そこで、最初に行動したことは些細なことですが、町内の生活環境（ごみ拾い、草刈り等の清掃、外灯の整備）を計画いたしましたところ、好意を持って参加される方も出て参りました。人間関係の難しさを知り誰とでも会話をすることの重要性、会話の出来ない人はそれなりに支えていく。会話の中にも自分が体験したことのないことが体感出来る。

高齢化により、誰でも悪いところがあると思うが会話により自分と同じ境遇の方もいて参考になる場合もある。健康保持は大事なことであり、皆様と会話が出来なくなった現在は、文化活動、クラブ活動を通じて相互の親睦を深め、明るく健康な日々を送ることで会員全体で一致しております。

私事、自治会長も終え、その後栗東市社会福祉協議会の赤い羽根共同募金助成事業のサロン活動の代表と、老人クラブ会長として、グラウンドゴルフ、吹矢、絵手紙、囲碁、将棋、百歳体操のサークルに力を入れております。

その中、百歳体操は毎週火曜日に行い、年二回は専門家によるストレッチの指導を受けております。

高齢になりますと、家庭での話題も徐々に減少するせいか色々な話題でにぎわいます。

体操前には幹事の挨拶に続き、最初は話題も豊富で皆様を笑わせ



ることが出来ましたが、約十年続いている行事であり話題に苦慮しております。

「継続は力なり」との言葉がありますが、現在は食生活、医療、社会問題等をテレビや文献を調べたり、また、栗東市老人クラブ連合会の会議を参考にユーモアを含め、わずか一分か二分位壇上で話することに努めております。

体操初めの号令にもなると非常に喜んでもらっております。これも私自身の老化を防ぐためのものでもあり、健康でいられる原因かもわかりません。

これまで述べたことについては、「健康保持」、「友を愛する」、「生活環境の整備」として全国三大運動と解釈したいと思います。なお、各サークルについて、他地区からの参加もあることを申し添えます。

佳作

全国三大運動が継続の力ギ

甲賀市 堀 寿一

目標が薄れた老後生活の日々、活気あふれた若かりし日々を忘れたわけではなく、体の片隅に少し残っていて、もう少し活躍しなければとの思いは残っています。しかし、一人では到底思いは届きません。幸い私たちは、老人会という手頃な団体に属しています。同郷で年齢も近く、同じ生活環境にあり、社内活動を思い出します。

健康 は第一です。自分は勿論のこと全会員が気を配ることです。一緒に行なう体操やグラウンドゴルフ中の行動や参加度合いなど、お互いに気を配りチェックをします。歩こう会には区内散歩をコースとし、揃いのジャンパーも粋に足腰を鍛えています。ゆっくりと。

友愛 三カ月毎、年四回のお誕生会は九十四回と永年続く大変楽しい催物です。当日の前半は、研修会とし、後半は食事とともに楽しく語ります。孫たちの会と同じように全員がお誕生日の対象月者をお祝いします。幼

い頃の話が主となります。例えば「除夜の鐘と共に生まれた人は、生まれて一歳、翌日には二歳(数え年)となり、三百六十五日損をして生きていく」など、時代の秘話が楽しく沢山出て話題が盛り上がります。

研修会を必ず同時に行います。お茶で栄えた郷土を学びお点前作法を学びました。日常見慣れている本陣屋敷や寺院、歌碑など今更ながら歴史の深さを感じました。かつて、幼少の頃、誕生会という行事がなかった老人にとって懐かしく大変楽しめる集会です。

奉仕 は欠かせない活動です。少子化時代、田舎の生活は奉仕作業などもろに労力不足です。老人が力を合わせればできることは多くあります。毎週、ゲートボールに参加している体力や気力があれば充分です。区人口の三分の一は老人です。



公園の管理、子どもたちのスクールガード、寺社の管理など昔とったきねづかを發揮しての草刈り、枝払いや建物の小修理もお手のものです。

衰退しつつある老人会とはいえ、小集団ゆえにできる活動は、健康、友愛、奉仕が充分できる環境が整っているととっても過言ではありません。楽しくて有意義な集団です。市や他の組織や行事に縛られることを避け、自ら楽しく継続し活動することに何人の抵抗もありません。役員に負担をかけず全員が分担することが肝要です。

若い人が入会しないと嘆くより、人生百歳時代の八十歳は未だ青年との心意気で健康、友愛、奉仕の全国三大運動を目標に活動を続けていきます。



平成30年度 第37回

「豊熟シニアの主張」 入選作品集

発行 平成30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