

かだる

ka da ru

※「かだる」という言葉は、岩手県の方言で「参加する」、「集う」、「加わる」などを意味します。

輝くシニア

「地域に響く 郷愁を誘う音色」 北の街ナツメロ合奏団（盛岡市）

「音楽を通して人生を豊かに生きよう」をモットーに活動する北の街ナツメロ合奏団（北田治子代表、会員20名）。マンドリンやギターなどの楽器に歌唱を加えた合奏団を編成し、県内各地で演奏・合唱などの公演を行っています。団員は男性が中心で平均70歳前後。長年、趣味で楽器や音楽に親しんできた人たちが中心となり、平成10年に結成しました。きっかけは、北田代表のご主人が、退職後に音楽好きの仲間を誘ったことが始まりです。名称の「北の街」は、団員の多くが盛岡市北部在住であることが由来です。

演奏は、マンドリン、ギター、コントラバス、尺八、琴、シンセサイザーなどによるオーケストラ形式です。曲のレパートリーは童謡、民謡、演歌からクラシックまでと幅広く、編曲は団員が行っています。合奏練

習は、団員のコミュニケーションを図る場でもあり、地区公民館で毎月隔週土曜日に行い、演奏会は、冬場を除きほぼ毎月1～3回程度。今までの演奏活動は350回を超えます。演奏会の多くは、市内の老人施設、老人クラブ、公民館などから依頼を受けて行っていますが、最近では活動が口コミで伝わり、市外からも数多くの要望が寄せられるなど、年々依頼が増加しています。特に、東日本大震災以降は、沿岸の被災地からも依頼が寄せられ、山田町の仮設団地や陸前高田市の高齢者教室にも出掛けて演奏しています。

曲目等は、依頼先の状況に合わせて演奏しますが、必ず行うのが



陸前高田市で開催した「ほっとするコンサート」

プログラム最後の聴衆を交えた合唱。団員と聴衆が一体となり、会場は大いに盛り上がります。

北田代表は、「演奏して他人に喜んでもらうことが、自分たちの生きがいにつながります。楽器は座ったままでできるので何歳までもできます。楽器演奏ができる人は楽しみながらボランティア活動をしてみませんか」と話しています。

（この事業の一部に、いきいき岩手支援財団の「ご近所支え合い活動助成金」が活用されています。）



昔懐かしい曲を和洋楽器で軽やかに奏でる団員のみなさん（会場は久慈市・アンバーホール）

政府は、6 月に平成 26 年版の高齢社会白書を公表しました。白書では、高齢化の状況や政府が行った高齢社会対策の実施状況、高齢化の状況を考慮して行おうとする施策とともに、昨年実施した「高齢期に向けた『備え』に関する意識調査」の結果について述べています。以下に要点を紹介します。

○高齢化の状況

我が国の 65 歳以上の高齢者人口は、平成 25 年 10 月 1 日現在、過去最高の 3,190 万人（前年 3,079 万人）となり、高齢化率も 25.1%（前年 24.1%）と過去最高となりました。今後総人口は減少するなか、高齢者人口は増加し高齢化率は上昇を続け、平成 47 年には 33.4%で 3 人に 1 人となり、平成 54 年以降は高齢者人口が減少に転じても高齢化率は上昇を続け、平成 72 年には 39.9%に達し、国民の約 2.5 人に 1 人が 65 歳以上の高齢者となる社会が到来すると推計されています。

○高齢期に向けた「備え」に関する意識

我が国の平均寿命は、平成 24 年現在、男性 79.94 歳、女性 86.41 歳で、今後も延びて平成 72 年には男性 84.19 歳、女性 90.93 歳になると見込まれます。このため、平均寿命が延びて人生が長期化した現在、将来を見据えて、全国の 35 ～ 64 歳の男女（調査対象 6 千人、内回収率 45.1%）を対象に、健康や就労、社会

参加、資産等に関して、若年期からの「備え」への意識等について調査しました。その結果を踏まえ、これまでの「人生 65 年時代」から「人生 90 年時代」への備えが必要としています。ここでは、このうち就労と社会参加について紹介します。

(1)就労

65 歳を超えても働きたいとする人は約半数で、その理由は生活費を得るためとする人が約 8 割近くになっています。職業生活の長期化や働き方の多様化が進む

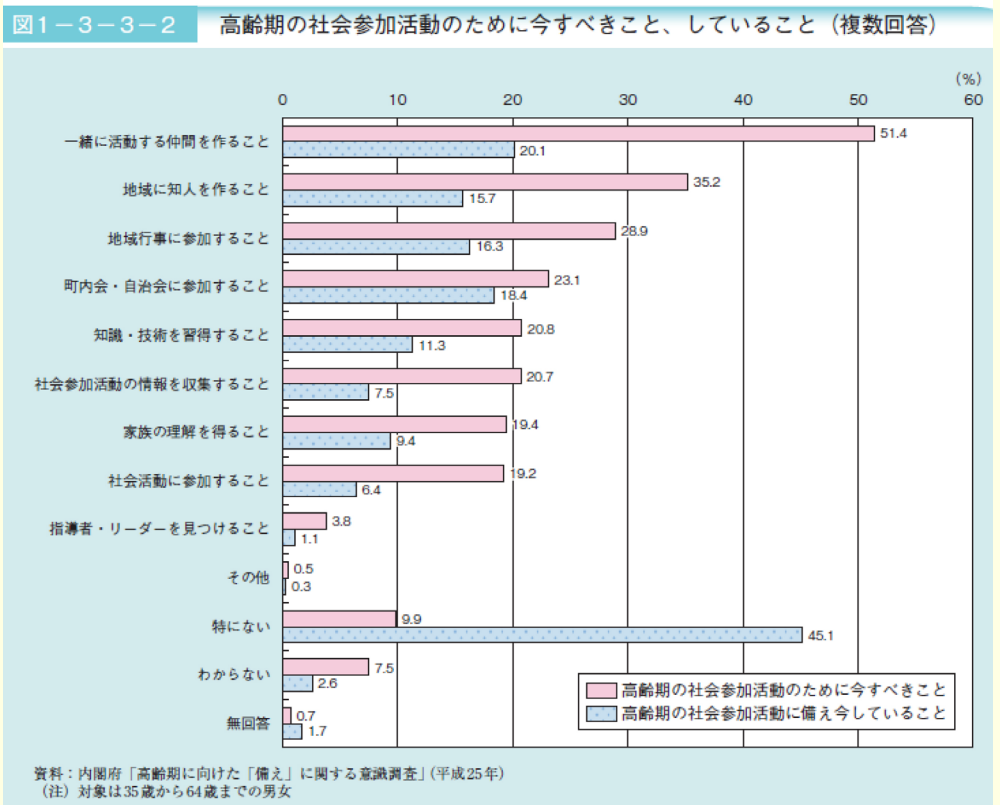
中、生涯にわたり能力を発揮するためには、高齢期になって、急にスキルを得ることは困難であり、現役時代に知識・技術の習得、資格取得など、職業能力開発のための環境整備が必要です。

また、高齢期に働くため、健康・体力が何より大切とする人が約 6 割を占めており、生活習慣の改善などの健康増進・疾病予防のため、若年期から主体的に健康づくりに取り組むような支援が必要です。

(2)社会参加

高齢期に行いたい社会参加活動では、「サークル活動・仲間と行う趣味・教養」が 5 割弱で最も多く、次いで「スポーツ・レクリエーション活動」「習い事」などとなっています。そして、備えとして必要なのは、「一緒に活動する仲間を作ること」が半数以上と最も多く、次いで「地域に知人を作ること」「地域行事に参加すること」などとなっています。

高齢期には、社会参加活動を行いたいと考えている人は多いものの、実際に現役世代から、仲間づくり、行事・団体等へ参加する人は多くありません。高齢期を健康でいきいきと過ごすためにも社会参加活動は重要であり、現役世代に向けて、社会参加活動の重要性、そのための備えなどについて啓発・情報提供を行い、具体的な行動につなげていくことが求められます。



大嶺地域三世代交流促進委員会（二戸市） 「ピザづくり事業で地域を活性化」

大嶺地域三世代交流促進委員会（山本敏男委員長、会員 15 名）は、二戸市浄法寺町大嶺地域の高齢者が中心となって平成 25 年 9 月に結成。三世代交流からの地域の活性化を目指して活動しています。

同地域では、地元の小中学校が廃校になって以降、三世代交流が減少していましたが、昨年、同会がピザづくり講習を開催したところ好評だったため、今年からピザづくりを通じた地域交流のために事業を開始しました。会員の中には現役時代に大工や水道業の経験者があり、高齢者が持つ豊富な技術・経験を活用し、ピザ窯づくりからスタートし、今年 8 月に完成。同月 3 日、旧大嶺小・中学校で完成式を行いました。当日は会員が集まり、完成した窯でピザを焼き、交流を持ちました。

今後は、窯を活かしたイベントを企画するほか、高



ピザ窯の完成式で交流する会員のみなさん

齢者が、ピザづくり、薪割り、火起こしなどを子どもたちに指導し、交流事業を継続的に進めていく予定です。

（この事業の一部に、いきいき岩手支援財団の「ご近所支え合い活動助成金」が活用されています。）

いきいきスポーツクラブ（花巻市） 「オリジナル健康体操で生きがい創出」

高齢者の健康づくりなどを目的に花巻市石鳥谷町で活動する、いきいきスポーツクラブ（瀬川英二会長、会員 40 名）は、平成 23 年市主催のスポーツ教室の受講生有志等が集まりウォーキングを中心に活動を始め、翌年に団体を発足しました。「健康な地域づくり」をテーマに、



同会はオリジナルの準備体操を考案

スポーツ推進員等の指導のもと、ウォーキング、ニュースポーツ、健康講演会の開催に取り組み、多くの高齢者が参加しています。そのほか、ジャズ体操の講師とともにオリジナルの準備体操も考案。音楽に合わせて体を動かすこの準備体操は、普段使わない筋肉をバランスよく伸縮できるように配慮されており、子どもから高齢者までが無理なく取り組めるよう工夫されています。

事務局の大原さんは、「準備体操は月 2 回の活動日以外でも運動するときにはいつでも行っています。また、参加者の健康管理に役立ててもらおうと、年間を通して血圧測定をしています」と話し、今後については、「地域のウォーキングマップを作成して、さらに多くの住民が楽しく参加できるよう周知していきたい」としています。

（この事業の一部に、いきいき岩手支援財団の「ご近所支え合い活動助成金」が活用されています。）

お元気シニアボイス 「常に若い人と一緒に、持ちつもたれつ」 矢巾町 佐々木誠子さん（68 歳）

私は保育士として 40 年働き、今なお、託児の有償ボランティアとして毎日活動しており、まだまだ人の役に立ちたいと思っています。こう言い切ってしまうと、剛健なパワーの持ち主と思われるかもしれませんが、体は年相応に疲れます。気持ちだけは高齢者の自覚がないということです。この「若さ」の原動力は、常に若い人たちの子育てを応援したいという思いから来るものです。

今の社会は、子育て環境の改善の兆しが見えず、地縁

が希薄化しているようですが、私は、子育ての援助がなくても、見守りをするだけで若い人たちの力になると考えて託児をしています。若い人たちとの交流を通じて笑顔が生まれ、お子さんの成長がまるで我がことのように嬉しく、ともに喜び、元気をもらい、生きがいにもなります。

これからも健康に留意しながら若い人たちと交流を持ち、「持ちつもたれつ」の地域活動を積極的に続けていきたいと思っています。

大船渡市末崎町に平成 25 年 6 月にオープンした、ハネウエル居場所ハウス（鈴木軍平館長）。古民家の古さを残しつつ、機能性と快適さを取り入れた場所は、高齢者をはじめとした地域住民の交流スペース、イベント会場等として利用されています。「ここは福祉施設ではないんです」と話すのは、運営を担う NPO 法人「居場所」創造プロジェクトの近藤均理事長。「震災を生き延びた高齢者を勇気づけ、地域の復興の過程で『高齢者は頼りにされる存在』として、多様な世代の人々をつなげる役割を担ってほしいという願いから生まれたんです」と強調しています。

「居場所ハウス」は東日本大震災からの復興支援として提案されました。支援したのは同市を訪れたアメリカのワシントン DC に拠点を置く非営利団体「Ibashi」。支援を通じた交流の中で、長期的な視点からの被災地の復興と、高齢者を支援する場所として「居場所ハウス」の企画が持ち上がりました。その後、大船渡市、陸前高田市の住民とのワークショップを重ね、平成 25 年 6 月 13 日に「居場所ハウス」をオープン。建設資金はアメリカの空調設備会社大手のハネウエル社からの全額寄付によるものです。

「居場所ハウス」には、カフェスペースと畳敷きの交流スペース、図書スペースがあり、誰でも自由に利用できます。建物は天井が高く、開放的で風通し



高齢者をはじめ幅広い世代に利用されています

が良いため、夏は比較的快適に利用できます。そして、冬は暖房のため薪ストーブを利用しています。利用時間は 10 ～ 16 時。ただし、要望があれば、貸切は夜 21 時まで可。木曜が定休日です。入館料は必要ありませんが、規定による会場使用料に加えて、コーヒー等を飲用した場合、若干の「お気持ち料」をお願いしています。

オープンから 1 年の利用者は約 5,500 人。踊り教室、陶芸教室、演奏会、季節の行事、子どもたちへの学習の場の提供など様々な形で利用され、気軽に立ち寄れる憩いの場となっています。

近藤理事長は「常に復興を意識して行事などを考えています。また、震災後、祭りや盆踊りなどがなくなったところもあり、ここはそれを再開し、守る役割があると思っています。今後はキッチンカーでの昼食の提供や朝市の開催などで、高齢者が活躍できる機会をつくってあげたい」と話しています。

ハネウエル居場所ハウスへのお問い合わせは、Tel 0192-47-4049 まで。

居場所ハウスの理念

（非営利組織 Ibashi が提唱する理念をベースにしています）

- | |
|----------------------------|
| ① 高齢者が知恵と経験を活かすこと |
| ② あくまでも「ふつう」を実現すること |
| ③ 地域の人たちがオーナーになること |
| ④ 地域の文化や伝統の魅力を発見すること |
| ⑤ 様々な経歴・能力を持つ人たちが力を発揮できること |
| ⑥ あらゆる世代がつながりながら学び合うこと |
| ⑦ ずっと続いていくこと |
| ⑧ 完全を求めないこと |



陸前高田市内の古民家を移設利用した「居場所ハウス」

企画・発行 / 岩手県高齢者社会貢献活動サポートセンター 平成 26 年 9 月 10 日発行

〒 020-0045 岩手県盛岡市盛岡駅西通 1-7-1 アイーナ 6 階 tel 019-606-1774 fax 019-606-1765

E-mail koreisha-hfk@aiina.jp URL <http://www.aiina.jp/advancedage/index.html>

岩手県高齢者社会貢献活動サポートセンターは、特定非営利活動法人いわての保健福祉支援研究会が岩手県から受託して運営しています。

〒 020-0021 岩手県盛岡市中央通 3-7-30 tel 019-604-8862 URL <http://www.hfk.or.jp/>