

# か だ る

2013

9月

秋号

※「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

### 地域紙「黒田助新聞」を個人で発行し続け57年

菊池 博さん（奥州市）84歳

奥州市水沢区羽田の菊池博さんは、昭和31年から地域紙「黒田助新聞」を個人で発行しています。今年8月には613号を発行。長年続けられたことについては、「新聞の発行が生きがいになっている」「地域の記憶を後世に記録していきたいから」と話しています。

発行のきっかけは、菊池さんが旧羽田村公民館の職員だった20代の頃、結核を患ったことでした。入院して、自由に体を動かさない状態が長期間続く中、ふと「今、自分が地域のために何かできれば」と思いついたのが、新聞の発行でした。退院後、当時の羽田小学校長に題字を書いてもらい、新聞の作り方も教わりました。

記事の題材は、黒田助集落に関係した話題が中心で、普段の生活で見聞きしたことをメモに取ります。最近では、「老人ホームの開所」「保育園の卒園式」「元農学校が採石場に」など。その他、散歩をして気づいたことも。「子ども達が毎朝ラジオ体操をしています」「サルビアの花が咲きました」など、身近で温かみのある話題が、地域の人を和ませています。「集落の話題を集めて最近感じることは、時代とともに集落も変化してきたこと



地域紙「黒田助新聞」613号を持つ菊池博さん

と、菊池さんは時の流れを振り返りました。

B5判両面刷りの新聞は、すべて手書きで印刷前に妻の愛さん（84歳）が校正します。創刊から博さんを手伝ってきました。印刷は、発行当初はガリ版でしたが、現在は印刷屋に依頼。55部を自費で印刷し集落に無料で配布します。地元を離れ、都会で暮らす人には郵送しています。新聞を見て、故郷を懐かしみ、連絡が入ることもあります。また、外に出る機会

が少ない地域の高齢者は、新聞を通じて地域の情報を知ることもあるため、毎月楽しみにしているとのこと。

昨年11月に創刊600号を迎え、12月には、発行記念の祝賀会（黒田助振興会主催）が行われました。「そんな大きいことをやったとは思っていないが、こうして地域の人たちに祝ってもらい、光栄です」と笑顔を見せ、「今後も気負うことなく、可能なかぎり続けていきたい」と話しています。

政府は、6月に平成25年版の高齢社会白書を公表しました。今年の白書では、平成24年に実施した「団塊の世代」への意識調査の結果を掲載。この世代には、これまで社会の様々な分野で活躍した経験を有していることから、今後の超高齢社会を先導する役割と、雇用、就労、社会参加活動における活躍が期待されています。意識調査は団塊の世代（昭和22年から24年に生まれた男女）のこれらに対する意識を把握することを目的に実施されました。以下にその要点を挙げます。

### 団塊の世代の就労

何歳まで働きたいか就労希望年齢をみると、「働けるうちはいつまでも」が最も多く25.1%となっており、「70歳まで」が21.3%、「75歳まで」が3.7%、「80歳まで」の0.8%をあわせると、65歳以降も働くことを希望する割合は50%を超えています。一方、「働きたいと思わない」が20.6%、「65歳まで」が16.1%と、3割以上が65歳までで退職を希望しています。

仕事をする理由は、60歳時では「生活費を得る」(73.0%)が最も多く、現在でも経済的理由が多いものの、「健康維持」(32.3%)や「生きがいほしい」(22.5%)といった理由が増加しています(下図参照)。

団塊の世代は、就労意識が高いことから、就労を希望する人が活躍できるよう、健康・体力等の個人差や就業形態・就業時間など、個々のニーズに対応した就業環境の整備により、就業の機会を確保することが重要です。

### 団塊の世代の社会参加

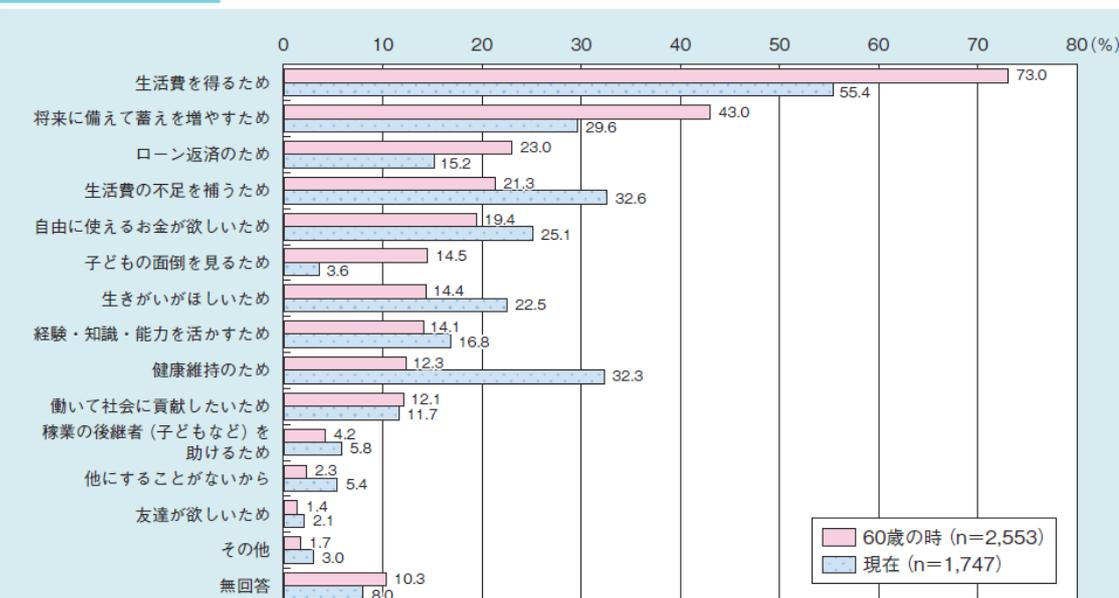
社会活動（地域活動、ボランティア活動等）への参加状況をみると、社会活動に参加している人の割合は38.7%となっています。活動内容をみると「趣味・スポーツ活動」が最も多く15.1%であり、次いで「自治会・町内会・老人クラブ・NPO 団体等の役員、事務局活動」13.8%、「地域行事（地域の催し物の運営など）を支援する活動」11.5%となっています。

社会活動への参加のきっかけをみると、現在活動している人では、「友人や地域住民と一緒に参加できた（友人や地域住民から誘われた）」が最も多く36.6%、次いで「自分がやりたいと思う活動があった」が24.5%などとなっています。また、現在参加していない人がきっかけになると思うこととしては、「参加する時間的な余裕ができたら」が18.6%、「自分がやりたいと思う活動があったら」が17.3%となっています。

団塊の世代の多くが社会参加への意向を持っている

ことから、今後退職したり、あるいは労働時間が短くなり時間的な余裕ができるようになったときに、希望する活動を見つけ、地域にスムーズに参加できるよう、地域活動についての情報提供や出会いの場の提供等の環境整備が必要です。

図1-3-2-2 団塊の世代の就労目的の変化（複数回答）



資料：内閣府「団塊の世代の意識に関する調査」(平成24年)  
対象は、昭和22年から昭和24年に生まれた男女のうち、60歳のときおよび（または）現在、仕事をしていると答えた人

高齢者サポートセンターでは、「お元気シニアボイス」の投稿者を募集しています。日常生活や高齢社会について思うことなど、300字程度で応募ください。次号の「かだる」に掲載する予定です。

## クリニカルアートをすすめる会・いわて（盛岡市） 「アートを通じた介護予防」

クリニカルアートをすすめる会・いわて（小野寺牧子会長、会員5人）は、クリニカルアート（臨床美術）の普及を目的に活動しています。クリニカルアートは、1996年に医師・美術家・ファミリーケアアドバイザーがチームとなって認知症の症状改善を目的として日本で開発されました。独自のアートプログラムに沿った絵画などの創作活動を通じて、右脳を活性化させようとするものです。現在は、認知症の治療のみならず、子どもの感性教育や社会人のストレスケアなどにも効果が期待されています。

同会は、6月から高齢者を対象にクリニカルアートの体験講座を実施しています。参加者は、臨床美術士の資格を持つスタッフによるクリニカルアートを体験。「スイカの香り、味をイメージしながら色を選んでみましょう」「スイカの思い出は？」など、五感を使うことがクリニカルアートの特徴。完成後の作品は評価せず、上手下手を気にすることなく創作を楽しむことができます。



盛岡市都南公民館で行われた体験講座

小野寺会長は「クリニカルアートは、技術向上を目的にするものではなく、創造力、感受性を育むものです。どなたでも楽しんで、描く喜びを感じていただけたら嬉しいです」と話しています。

同会へのお問い合わせは、Tel・Fax 019-681-4406（小野寺会長）まで。

（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。）

## 琴城流大正琴白百合会「はつらつグループ」（釜石市） 「大正琴がつなぐ地域の交流」

琴城流大正琴白百合会「はつらつグループ」（鈴木きんせつえい琴節永代表、会員16名）は、釜石市内を中心に、慰問活動、無料講座など行っています。

会員の平均年齢は78歳。「大正琴教室で学んだ技術を地域に生かしたい」と、高齢者が中心となって結成しました。主な活動は、慰問活動のほか、無料講座の開催、市民芸術文化祭への参加などです。震



仙台市の書家（手前左）と大正琴を演奏する会員のみなさん

災後は、活動休止を余儀なくされ、しばらく稽古ができない期間が続きましたが、昨年、活動を再開し、2年ぶりに市民芸術祭の発表会に参加できました。発表会では、仙台市の書家が、同会の大正琴の音色にあわせ、復興に祈りを込めた書を書きあげました。

また、慰問活動については、釜石市内の老人ホームや障害者施設、仮設住宅などに毎月数回出向いています。

鈴木代表は、「震災により被災してつらい思いをされた方に大正琴に合わせて唄ってもらえることが、少しでも元気を取り戻す時間になっていると思う。今後も、支え合いの気持ちを忘れず人とのつながりを大切にして活動に取り組みたい」と話しています。

同会へのお問い合わせは、Tel・Fax 0193-26-6133（鈴木代表）まで。

（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。）

けんせいかい えびなまさほ

拳盛会（蝦名将甫会長、会員 60 名）は、「高齢者が健康で快適な生活を送るため、健康太極拳を通じ自分の健康は自分で守れるよう仲間とともに努力・協力していくこと」を目的として、平成 18 年 3 月に発足。会員の年齢構成は 60 代から 80 代ですが、主に 60 代が中心となっています。

太極拳というと中国の皇帝も身につけていたという「歴史と伝統のある武術」。これは武術太極拳ですが、同会では、「無理せず自分のできる範囲で体を動かせる」「誰かと競ったり上手下手にはこだわらない」などの特徴を持つ健康太極拳を取り入れました。健康太極拳は、仲間づくりや健康維持に役立つほか、呼吸法をしっかりと身に付ければ肌もきれいになり、血の巡りも良くなるとのこと。最近では医師の間でも注目され、リハビリの一つとして取り入れられています。

同会は、毎週火・木曜日のアイーナ会場のほか、盛岡市、八幡平市、滝沢村の各 1 カ所で、毎週、教室を開いています。教室では、腹式呼吸を行う八段錦（はちだんにしき）から始まります。次に、24 種



老人ホームでの太極拳教室



毎週火・木曜日、アイーナ 6 階での健康太極拳

類の型の動作と呼吸法を合わせた二十四式を、ゆったりとした動作や癒しの効果を高めるために音楽を流しながら行っています。会員の中には、初伝から師範まである健康太極拳の資格取得に取り組む人もいます。しかし、会員の多くは、何よりも健康への自覚が芽生え、「健康太極拳に参加して身体も心も健康になって帰れるのが最高です」と感想を述べています。

また、同会では、ボランティア活動も積極的に行っています。エニースリータイチ（いつでも、どこでも、誰でも、座ってできる太極拳）を取り入れ、盛岡市内の老人施設 2 か所で、毎月 1 回身体の不自由な人や車いすの人でもできる太極拳の教室を開いており、今では入所者の皆さんが訪問を楽しみにしているとのこと。

蝦名会長は「健康太極拳は、いつでも、どこでも、誰でも、健康づくりのためにできます。高齢者の方はもちろん、若い人も気軽に参加してほしい」と話しています。

### 地域の活動団体交流会および「ご近所支え合い活動助成金」など各種助成金説明会開催のお知らせ

岩手県高齢者社会貢献活動サポートセンターでは、活動団体の交流会と平成 26 年度「ご近所支え合い活動助成金」など各種助成金の説明会を 10～11 月に県内 10 地区で開催します。日時、会場など詳細が決まり次第、当サポートセンターのホームページでお知らせします。お問い合わせは、当サポートセンターまでご連絡ください。

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 25 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/>