

キラリ☆シニアライフ

一霜畑婦人会長一

火石 京子さん ～久慈市在住 76歳～



火石京子さんは、内閣府が実施する「平成21年度エイジレス・ライフ実践者」として表彰されました。久慈市内の霜畑婦人会長を18年務められ、その功績も買われ、山形県婦人団体連絡協議会副会長も務められています。

その傍ら、ご自宅を開放して、高齢者のための「ふれあいサロン」を月一回開催されています。市内でも特に高齢化率が高い地域において、地区の公民館まで足を運ぶのが難しい高齢者のために、地域の一人暮らしや日中一人で過ごすことが多い方が集い、談笑や憩いの場として、皆さんが気兼ねなく集まれるよう取組んでいます。この「ふれあいサロン」は平成15年から続けてこられ、「毎月一回の開催日に、集まってこられる方が、何を楽しみにされているか、何を話し上げるだろうか」と細やかな気遣いをしながら準備をされるとのことです。

「先日、ある高齢者の方が、都会に住む息子夫婦の家

に引っ越すことになったんです。それで、地域のみなさんと送別会をしたんです。『元気でね!』と、みなさん涙の別れをしたんです。しかし、10日後その方は戻って来られました。『やっぱり住み慣れた所でみんなとお話するのが楽しいから』と。すぐ歓迎会をしたんですよ!』と、地域の高齢者の方々と深い繋がりを語られました。

「集まれる方々の年齢は80歳から上は98歳まで。76歳の私が一番若いんです。先輩ばかりですよ。でも、みなさんここに来ると気兼ねなくお話しができ、楽しんでいるんですよ。みなさんが住み慣れたこの地域で安心して生活できることの助けとなれるよう、可能な限り続けていきたいです」と「ふれあいサロン」を地域コミュニティの場として継続する意欲を語られました。

あとがき



高齢者と地域の自立、そして果たす役割などは、一人ひとりが互いに協力し合って実現して行くものなのだと感じました（滝）

発行／岩手県保健福祉部長寿社会課
〒020-8570 盛岡市内丸10-1
Tel:019-629-5432 Fax:019-629-5439
企画・編集／岩手県高齢者社会貢献活動サポートセンター
〒020-0045 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



春号 2010.3

もくじ

- 1ページ
＜特集＞
脳を活性化、筋・骨強化!認知症&介護予防
- 2・3ページ
＜拝啓、がんばっています!＞
～県内の活動団体紹介～
教育の熱い思いを、若い世代に!
栗野健次郎顕彰会（一関市）
貴重な戦争体験を次世代に語り継ぐ
戦中・戦後を語りつぐ会（いわて）（盛岡市）
- 4ページ
＜キラリ☆シニアライフ＞
火石 京子さん（久慈市）

脳を活性化、筋・骨強化!認知症&介護予防

生涯、だれの手も借りず自立した生活をおくるためには、脳の活性化や筋、骨の強化が必要不可欠です。しかし、現状は寝たきりになる原因そして介護が必要になる原因として、共に1位が脳卒中、続いて2位老衰、3位認知症、4位転倒・骨折が挙げられています。このように脳に関わるものが全体の50%以上です。

「長生きはするけど病気がちで寝たきり、認知症…」という現実を真剣に考え、高齢者が生涯にわたって人の助けを借りず自立した生活をおくることのできるようになる目的で平成12年にNPO法人KSKウェルネスクラブ（沼崎真吾理事長）が発足されました。雫石町「けんじワールド」に体操教室を開いています。約100名の会員が、比較的軽い体操プログラムや難度の高いプログラムに参加しています。初めてプログラムに参加される方には、健康測定を行い、その方に合ったプログラムをスタッフがアドバイスします。スタッフは「健康運動指導士」「健康運動実践指導者」「介護予防トレーナー」「入浴健康法アドバイザー」の資格をお持ちの方々です。沼崎理事長は「ウォーキングやレクリエーション等では筋の持久力はずっとありますが、立つ、座る、トイレに行くなどの生活動作や転びそうなどのときのとっさの動作が身につけません。さらに、脳の活性化には意図的な運動が必要です」と語られています。

会員の平均年齢は70歳。盛岡駅発のけんじワールド行きシャトルバスで来られる方が多いとのこと。

体をあたため、血液を流れやすくするためのウォーミングアップを行い、意図的な手足の複合動作を行うことで脳の活性化、脳の萎縮予防を行ったりします。また、基本の歩き方を身につける体操、腰痛・肩こり改善体操、転倒予防体操、ストレス発散・脂肪燃焼のための有酸素運動等プログラムは様々。初めて参加される方や膝・腰などに痛みのある方にも無理なく続けられるとのこと。また、体操するだけでなく、人との交流を楽しみにされる方も多いようです。スタッフとの交流、会員同士新しい友人ができたりと、心身共に元気になり、心地よく続けているとのこと。

平成20年には「まちの駅連絡協議会」から健康の駅の認証を受け、また、盛岡市、雫石町特定保健事業の講師も務められています。

沼崎理事長は「介護・寝たきり予防をして元気なまちづくりを目指したい」と今後の抱負を語られました。



＜会員の皆さんが体操をしている様子＞



＜KSK ウェルネスクラブのスタッフのみなさん＞

拝啓、がんばっています!

教育の熱い思いを、若い世代に!

栗野健次郎顕彰会 ～一関市～

一関出身の教育実践者「栗野健次郎」を顕彰しながら彼の教育に寄せる熱い思いを現代の若い世代に伝え、「これからの教育は如何にあればよいか」と、その具体的なあり方を探り、地域教育の振興と人材育成を目的に栗野健次郎顕彰会は設立されました。(平成6年11月設立 小野寺賢郎会長 会員数40名)

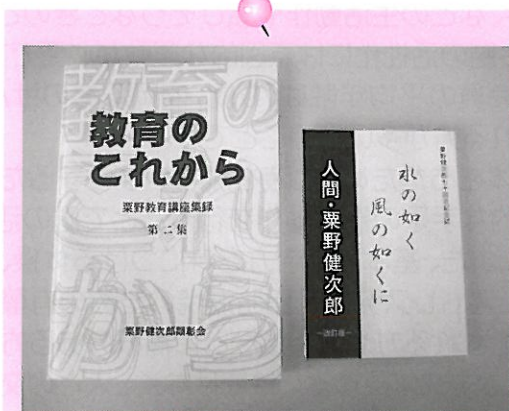
栗野賢次郎は1864年一関市に生まれ、旧制第一高等学校で夏目漱石、若槻礼次郎に、旧制第二高等学校では土井晩翠、高山樗牛らに英語を教えました。人間味豊かな教師として知られ、後世に語り継がれている人物です。漱石の小説「三四郎」に登場する広田先生のモデルにもなっています。

同会では主にフォーラムを開催し、有識者を招き「これからの教育」への提言を行っています。このフォーラムでの内容を小冊子にまとめ、小・中学校・高等学校、図書館、新聞社などに配布しています

事務局長の佐々木昭治氏は「現代社会の教育に強く危機感を抱いています。子どもを教育するための正しい教育を大人が受けていない。大人から教育についてのありべき姿を教えてゆかなければならないです。これは人生経験を長く積んできた高齢者の役目だと感じています」と教育へ関心を向ける必要性を訴え、「これまで活動を続けてきて、学生、教員、保護者、行政職員などから『人間性を育てることが今の時代大切だと思わされた』『教師として、子どもと接する時迷いがある。しかし、諸先輩方の話を聴き、進む道が見えてきた』『学校教育と家庭教育は併行して考えるべきで、地域が連携をとり教育環境を整えるべき』など多くの反響が寄せられています。今後も地道に活動を続け、教育のありかたを見つめる一助となってゆきたい」と語られました。



〈教育のあり方について提言を行う講演会の様子〉



〈同会が発行する刊行物〉

拝啓、がんばっています!

貴重な戦争体験を次世代に語り継ぐ

戦中・戦後を語りつぐ会(いわて) ～盛岡市～

「戦争が多くの人々に悲惨な生活を強いてきた記憶が薄れかけ、忘れ去られてはいけない。孫の世代が戦争に加担する時がきてはいけない」という危機から「戦中・戦後を語りつぐ会(いわて)」は平成19年12月に設立されました。(田端信吾会長 会員数13名)

同会では県内各地域で公開学習による聴き取り調査、講演会、映画会を通して戦争の悲惨さを語り継ぐ活動を行っています。また、「青少年に歴史認識を深めてほしい」とのことで、高校生等とも話し合いの場もつづけています。

田端信吾会長ご自身、当時6歳で、満州から身重の母・弟らと共に引き揚げてきた過酷な体験をお持ちです。「現代は戦争を知らない世代がほとんどです。また、戦争を体験した高齢者はどんどん減ってきています。若手の人は無口な性格もあるし、戦争の悲惨さを孫たちに話すのは気が進まない、という理由で今まであまり語り継がれることはなかったと思うが、近年の時代的機運からか、高齢者の方々の使命感からか、自らの体験について語る方々が出てこられている。しかし、次世代に当時の記憶を残していくには、まだまだ情報が足りないんです。もっと多くの方から当時の体験を語っていただけるようになっていただきたい」と、同会への情報提供を呼びかけています。

また、同会幹事であり、父が戦犯として処刑された遺族でもある駒井修氏が「今の若い世代にお願いしたいのは、なぜあのか戦争が起こったのかを知ってほしい。そして、二度と過ちを繰り返さないよう次の世代にも伝えてもらいたい」と語られています。

「今の若い世代の方々はニュースや映画で伝わる戦火の状況に現実感がないと思う。だからこそ生の体験を語る必要があるんです。今後はもっと活動の範囲を広めて、多くの方々に認知してもらえよう頑張りたい」と、田端会長は今後の抱負を語られました。

(この事業の一部に、岩手県長寿社会振興財団の「ご近所支え合い活動助成金」が活用されています。)



〈特攻隊の経験を持つ方の講演会の様子〉



〈同会で活動されている会員のみなさん〉