シニアの仲間作り

高齢者大学盛岡校同窓会「やまびこ会」

やまびこ会（中村光男会長　会員111人）は、かつて県が開講した高齢者大学盛岡校の同窓会です。第一期の卒業生が参加して平成８年４月に発足しました。会員のうち同窓生は約４割で、他は会の活動に賛同して後に加わった人たちです。やまびこ会は発足直後から高齢者の社会参加について関心があり、県などが主催するシルバースポーツ大会、杜陵学園などでのボランティア活動のほか、学習会活動などを行ってきました。

【コーラスグループと参加者の合唱】

平成20年度からは、岩手シルバーカレッジの同窓会である岩姫会との共催でシニア・メイト・スクラム事業を実施。事業の目的は、社会参加と学習意欲の促進、健康な生きがいの醸成などです。今年度は、まず10月に「おでってホール」で、コーラスグループ「山岸グリーンコール」とともに、合唱を楽しみました。100人を超える参加者は、青春時代に還って、「ふるさと」、「山のロザリア」など、思い出の歌の数々を歌いました。次いで11月に労働福祉会館で行われた高柳俊郎遠野物語研究所長による講演には、１０７人が参加。予め用意した椅子が足りなくなるほどの盛況で、会場は熱気にあふれました。12月には「南部馬にみる盛岡藩」の講話、１月に箏曲の鑑賞、２月にヨーガの講話と実技などの多彩なプログラムが予定されています。

また、やまびこ会には、同好会としてマジッククラブがあり、１１月６日にアイーナ４階で開催された「子供と家庭フォーラム」では、子供や父兄が見守る中で、見事なマジックを披露し、盛大な拍手を浴びていました。

会長の中村さんは、「高齢化が進んで退会する人もいるが、一般の人たちにも声をかけて、共に仲間として活動を続けたい」と語っています。同会へのお問い合わせ先は、中村会長019-651-８６４２です。

【マジックを演じる（左から）小原治子さん、千葉文子さん、高橋ミワ子さん、千葉文夫さん】

お知らせ

平成23年度「ご近所支え合い活動助成金」申請受付開始

高齢者の社会参加活動を支援する「ご近所支え合い活動助成金」。平成22年12月15日（水）より、平成２３年度事業、第一回目の申請受付を開始いたします。

申請についてのご相談等、高齢者サポートセンターまでお問い合せください。第一回目の締切りは平成２３年２月２５日（金）必着です。

高齢者の社会参加支援地域セミナー

～高齢者の生きがいづくり　はじめる・続ける・楽しむ～

主催：岩手県高齢者社会貢献活動サポートセンター　共催：岩手県男女共同参画センター

職場を定年退職された方や地域で社会活動の機会を得たいと考えている高齢男女の方々が、いきいきと暮らしていくことに生かせるよう、様々な分野で仲間づくり、生きがいづくり等の社会参加のきっかけとなるよう講演会を開催します。

日程　平成２３年２月１５日（火）13:00～15:00
会場　アイーナ　６階　団体活動室２・３
講師　渡辺源治氏（シニア笑学校校長・仙台市）
　　生涯学習インストラクター、宮城県生涯学習指導員
　　平成２２年度内閣府「社会参加活動事例」受賞

募集定員８０名
参加無料
ご参加お待ちしています。

お問い合せは当センター（019-606-1774）または、岩手県男女共同参画センター（019-606-1761）まで。

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22年12月10日発行
〒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
E-mail koreisha-hfk@aiina.jp　URL http://www.aiina.jp/advancedage/index.html

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運営しています。
〒020-00２１盛岡市中央通３-7-30　Tel 019-604-8862　URL http://www.hfk.or.jp/

シニアの社会参加情報誌

２０１０．１２月冬号

かだる

輝くシニア

「高齢期の幸福が最も大切」
こだま短歌会主宰
岩見ヒサさん　93歳（田野畑村）

岩見ヒサさんの自叙伝「吾が住み処ここより外になし～田野畑村元開拓保健婦のあゆみ～」萌文社より発行

田野畑村には陸中海岸国立公園「北山崎」があります。観光資源評価海岸の部では国内で唯一最高評価の「特Ａ級」に認定された日本一の海岸美。

岩見ヒサさんは、昭和25年に養護教諭として、無医村であった田野畑村に着任。昭和31年からは同村で開拓保健婦として、その美しい自然と人々を愛し、守り続けてきました。

その田野畑村での人生の軌跡を記した自叙伝「吾が住み処ここより外になし」が今年５月に発行されました。地域住民の命を守った保健婦活動、また辺地で身にふりかかる試練の中でも、「全ては田野畑の美しい自然に励まされた。」と語っています。

同書のタイトル「吾が住み処ここより外になし」は、岩見さんが田野畑へ初めて来た感動を詠んだ歌からとられています。

＜「今も、とても幸せ」と語る岩見ヒサさん＞

＜「幸せとはなんぞや」と言われると難しい。ただ、私にはっきり言えることは「高齢期の幸福が最も大切」＞と語る岩見さんは、高齢者の生きがいのためにと、地元住民を中心に昭和５６年からこだま短歌会を主宰。月１回の歌会、年４回の季刊誌発行を休むことなく３０年間続けています。文化活動を続ける理由を次のように述べています。

「文化活動は人間が人間らしく生きてゆくのにとても重要なことだと思います。」

大阪府出身の岩見さんは、結婚を機に田野畑村へ転居。養護教諭として勤務し、その後開拓保健婦、岩泉保健所保健婦長として勤務。定年退職後には晴耕雨読の生活を夢見ていましたが、住民に押されて村婦人団体連絡協議会の会長に就任。同村の明戸地区が原子力発電所建設候補地となった時、田野畑の美しい自然を守るためにと反対運動の先頭にたちました。

また、婦人会長として活動したもう一つの理由に、＜若い頃の苦労は未来に希望を持つ限り耐え得るが、終着駅に近づいて負わされた不幸こそが悲惨である。若いうちに高齢期の生きがいを貯えてほしい＞ということを婦人たちに伝える目的もあったと語っています。

今も文化活動などで忙しい岩見さんですが、「忙しい時もあるけど、高齢期に満ち足りた日々を与えられ幸せに思う。」と語っています。

退職後は「まず一歩」を　高齢者の社会参加支援地域セミナー開催

高齢者社会貢献活動サポートセンターでは、9月30日、二戸市で、高齢者の社会参加を支援するための地域セミナーを開催しました。講師は、「これからだ倶楽部」代表で、健康生きがい作りアドバイザーなどで岩手県の内外を問わず活躍している佐野逸朗さんです。『「今さら」でなく、「今から」の人生を』と呼びかける講演に、約２０名の参加者が熱心に耳を傾けました。

【高齢者の社会参加について熱く語る佐野逸朗さん】

佐野さんは、定年退職後の長い人生を、生きがいを持って、楽しく生きるためには何をなすべきか、特に家庭においても地域においても現役時代とは立場や環境が大きく変わる中で、意義ある人生を送るために何をしなければならないか、ということを誰もが意識せざるを得なくなっていると指摘。このような課題に応えるために、積極的な社会参加を勧めます。自分には何ができるか、これまでの立場を離れて参加できることを考えることが大切。そのために、まずは自分の近くにある団体や組織に相談する。とにかく、一歩を踏み出すことが重要だと訴えます。例えば、まず、近くの社会福祉協議会の窓口と相談する、ということを勧めています。

講演後のアンケートでは今後聞きたい内容として「社会参加の事例」をあげた人が半数を占めました。社会参加を考えながらも具体的にどのような活動をすればいいのか、模索している高齢者が多いことを伺わせる結果でした。

多い高齢者の交通事故　歩行も、運転も安全確認を

近年、交通事故による死者の数は、全体としては減少傾向にありますが、平成２１年中の死者数を年齢階層別にみると、65 歳以上の高齢者の割合は全国では 49.9%、岩手県では 56.8%を占め、高齢者が最も多いという状況にあります。

県内では、交通事故死者数は昭和 48 年の 219 人をピークにその後は減少傾向にあり、平成 18 年以降は 100 人以下の年が続いています。しかし年齢階層別にみると、65 歳以上の高齢者の割合が高く、しかもその割合は年々高くなっています。

交通事故の発生件数は平成 12 年の 6,057 件に対して、10 年後の平成 21 年には 4,390 件で約 7 割まで減少。しかし、高齢者についてみると平成 12 年が 1,402 件、平成 21 年は 1,398 件で殆ど同数となっています。また、この間の交通事故死者数は、県全体では 133 人から 81 人へと約 6 割まで減少しているのに対して、高齢者の死者数は 57 人から 46 人へと約 8 割までの減少にとどまっています。平成 21 年中の死者数 81 人のうち 46 人という高齢者の割合（56.8%）は、県の高齢者の人口構成比（26.9%）の 2 倍を超えています。

さらに、高齢ドライバーの交通事故を見ると、事故件数では平成 12 年が 619 件に対して平成 21 年は 772 件で約 25%の増加。死者についても、20 人が 25 人と同じく 25%増加しています。このように、近年高齢ドライバーによる事故が増えているというのが特徴です。

岩手県交通安全対策協議会では、10 月 22 日から 31 日までの１０日間を「高齢者の交通事故防止推進期間」として、反射材着用や道路の安全横断などの啓発を行いました。さらに、県警本部や交通安全協会などの関係機関は、下記のようなチラシを配布してシルバー世代の交通安全に力を入れています。

注　事故データは、平成 21 年交通統計による。

地域の話題

NPO法人楽らく（二戸市）

「高齢者が健康で生き生き暮らせる社会の実現」を目標に掲げ、NPO 法人楽らく（駒木昇代表　会員 30 名）は平成 22 年６月に設立されました。二戸市石切所の空き家スペースを利用し、高齢者の寄り合い場「楽らくにお話しをおらほの家」を提供しています。また「おらほの家」では、「こころの健康づくり」としてカウンセリングルームを開設。傾聴ボランティアの研修を受けた会員数名が自殺予防のための電話相談にも対応しています。

今後は、一人暮らし高齢者等へ買い物の手伝い、病院や用を足す際に地域の足となれるよう移動手段の援助、畑を借り花や野菜づくりを行う予定です。

「高度経済成長時代は利益追求の社会だった。しかし、これからの社会は『つながりの時代』である。」と語る駒木代表。<利用者や社会のため>、<助け合いの精神>を同法人の信念としており、会員はこの趣旨に賛同し、ボランティアとして活動しています。その上で、「これらの活動が二戸地域を刺激し、地域の活性化、高齢者の生きがいづくりの場になってほしい。」と抱負を述べました。

同法人へのお問い合せ先は、0195-23-2218 まで。

「楽らくにお話をおらほの家」で交流する会員の皆さん

男のエプロンクラブ（宮古市）

イベントで料理の準備をする「男のエプロンクラブ」の皆さん

男のエプロンクラブ（中居一代表　会員８名）は宮古市の料理講習会修了者が中心となって結成されました。「健康で住みよい地域づくりに貢献しよう」、「自分たちが会得した知識と技能を生かした社会参加をしよう」という意見のもと意気投合し、平成 11 年に活動を開始。結成後、「鮭のまち」宮古にふさわしいメニュー「鮭ラーメン」を開発。老人福祉施設、市内外のイベントで調理・販売し好評を博し、マスコミにも取り上げられました。また、地元集会所を訪れ、集まった在宅高齢者に食事を提供する「ふれあいいきいきサロン」を年間２０回程開催しています。平成 23 年３月には新たな事業「ふれあい交流演芸会」を地元福祉センターで開催予定。

遠洋漁業の仕事を 35 年勤めた代表の中居さんは、「退職後、まさか地域活動をするなんて考えてもみなかった。しかし、この活動を通し考え方がとても柔軟になった。今後も、高齢者の交流機会を増やし地域づくりに役立ちたい。」と語っています。

同会へのお問い合せ先は、0193-62-8654 まで。

（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。）

コラム　～書籍紹介～

■「孤舟」

集英社・渡辺淳一＜著＞

大手出版社勤務の大谷威一郎が転勤を命ぜられる。しかし、その出向先に不満を持ち、潔く６０歳で定年退職することになる。

自由でのんびりした生活を思い描いていたが待っていたのは、妻が「主人在宅ストレス症候群」になり娘とともに家を出てしまう。

地位も役職も失い、仕事以外に生き場のない不安が宿る大谷。しかし、やがて新しい人生を求め「一歩」を踏み出そうとする。第二の人生の様子をユーモアを交え描いている長編小説。

パソコン豆知識（3）

県内在住でブログを公開しているシニアの方々を紹介します

「おもさげ　なござんす」爺やさん

http://jinsan1234.cocolog-nifty.com/blog/

趣味のハイキング、読書、映画を楽しんでいる様子を掲載しています。

「岩手ぶらりの日記帳」musuta_nippa さん

http://plaza.rakuten.co.jp/maipenchi005/

県内各地へ足を運んだ様子を写真とともに紹介しています。

「まご・マゴ」都南じじさん

http://blog.livedoor.jp/ke123nzi/

身近な出来事、何気なく思うことなどを気さくな様子で語っています。