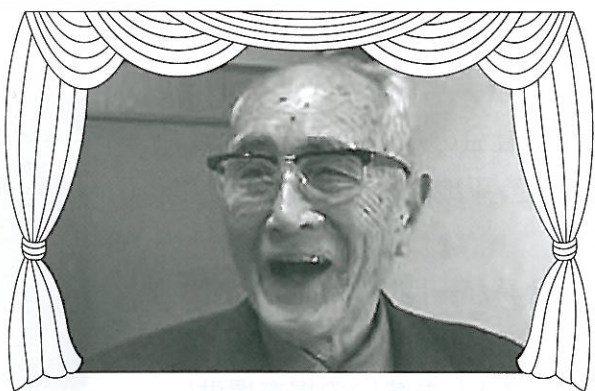




キラリ☆シニアライフ

ーマスタース陸上2種目で世界記録保持ー

下川原 孝さん ～釜石市在住 102歳～



釜石市在住の下川原孝さんは明治39年生まれの現在102歳。

下川原さんは、日々の健康管理とマスタース陸上世界記録保持者（円盤投げ、槍投げ）といった功績が評価され、先日、内閣府主催のエイジレスライフ実践者として表彰されました。

「体力は蓄えられない。元気で過ごす為には、動かなければ」（下川原さん）と、102歳を感じさせないハキハキとした口調で語ります。

また、「健康増進は介護予防。今までお世話になった人に迷惑はかけたくない」とも

語っています。現に下川原さんは70歳から毎年山形の出羽三山へ二泊三日をかけて、登っています。

チャレンジ精神も旺盛で、85歳からは詩吟を始め、詩吟歴は15年を超えます。

下川原さんのお話を聞いて感じたことは、平均寿命が世界一の日本ですが、重要なのは「健康寿命」であるということです。自身の身をもって「健康寿命」の重要性を証明した下川原さんは、エイジレスライフ受賞者として最適任者でした。

すばらしい笑顔をありがとうございました。

あとがき



今回もたくさんの方のお話を聞いて勉強になることばかりでした。お忙しいところありがとうございました。
次号は3月発行予定です。

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 盛岡市盛岡駅通 1-7-1 アイーナ 6F
Tel:019-606-1774 Fax:019-606-1765



もくじ

- 1ページ <特集>
エイジレスライフ実践者・社会参加活動実践団体表彰式in秋田
- 2・3ページ
<挨拶、がんばっています！>
いなせニコニコホットサロン
（奥州市）
悠友会
（一関市）
- 4ページ
<キラリ☆シニアライフ>
下川原 孝さん（釜石市）

エイジレスライフ実践者・社会参加活動実践団体表彰式 in秋田

去る11月15日、秋田市御所野にあります秋田テルサにて「心豊かな長寿社会を考える国民の集い」が開催されました。様々なイベントや催し物が開かれましたが、その中で「エイジレスライフ実践者・社会参加活動事例の表彰と紹介」が行われました。

本県からは、釜石市の生きがい人形劇団「どっこいしょK」（代表：千葉勝美さん）が表彰されました。

このエイジレスライフは内閣府が平成元年から実施しており、高齢者が年齢にとらわれず、自らの責任と能力において自由に生き生きと生活を送っている個人・団体を表彰しております。

どっこいしょKさんは、平成5年に、高齢者大学釜石校の卒業生が中心となり結成。地域への貢献を目指し人形劇団として活動を始めました。保育園・幼稚園への訪問公演による子供の健全育成と世代間交流、介護施設等の福祉施設への慰問による生きがいの創造などの地域貢献活動は10年を超えます。今年度は、行政機関と連携を図り、保健福祉センター等で独居老人の「うつ」をテーマにした「うつになったキツネ」を公演し、地域ぐるみでの取り組みの必要性を啓発しています。最初は自分の生きがいを見つける為の高齢者大学の受講でしたが、技術の向上が増すと同時に、地域貢献の気持ちも増し、活動者の生きがいづくりと受益者の生きがいづくりを兼ね備えている活動が評価されました。またメンバーの大半は保健福祉センターの案内ボランティアとしても活躍。地域のボランティア活動者の中心的役割を担っており、平均年齢75歳ということが信じられないくらいの活躍を見せています。現在も公演活動も含め忙しい日々を送っています。





拝啓、がんばっています!

いなせニコニコホットサロン ～奥州市～

奥州市江刺区は県内でも有数の米どころで、きれいな田園風景が並んでいます。そんな心落ち着く土地に、一つの建物があります。「いなせはつつ交流館」です。

ここでは、いなせニコニコホットサロン（代表：菅原廣一さん）が毎月第三土曜日に開催され、近隣の高齢者の方の集いの場となっています。

取材で訪れたこの日は、健康相談、血圧測定、昼食会、日本舞踊鑑賞を行いました。このサロンは参加費300円を支払えば、誰でも参加できます。また健康相談や血圧測定も専門の保健士さんがボランティアとして対応し、きめ細かくケアしており、ここに集まる方たちにとって健康管理における重要な役割を果たしています。

いなせニコニコホットサロンの特筆すべき点は二つ有ります。一つは、「ボランティアの組織化」です。毎回毎回ボランティアで参加するのは骨の折れるものですが、運営スタッフを4班に分け、年に3回を交代制で行っています。そうすることにより、無理なくボランティアとして運営に参加でき、サロンの活性化にもつながっています。二つ目は「元気高齢者に対するケア」です。現在、介護や支援が必要な方に対するケアは充実しつつあります。しかし、元気な高齢者のための支援は、まだ進んでいないのが現状です。元気な高齢者に対するケアを厚くすることにより、介護予防にもなり元気で暮らし続けることができます。

今日ものどかな風景に、元気な笑い声の「花」が咲いています。



〈豊かな田園風景にある稲瀬はつつ交流館〉



〈指導員の下、元気に体操をする皆さん〉



拝啓、がんばっています!

悠友会 ～一関市～

会員相互の親睦と連携を保ち、健康の維持増進に努めながら、長年蓄積してきた経験と岩手県高齢者大学一関校にて習得した知識・技術を、地域社会のために積極的に活用し、社会貢献活動を行う目的で、平成10年に有志が集い結成。

主な活動は、30名前後の会員が一関近隣の福祉施設を訪問し日本舞踊や歌、マジック等による交流事業、独居の高齢者や日中独居の高齢者を対象とした集いの場を提供し、「音楽に触れる」活動を展開しています。

特に「音楽に触れる」活動は、

- ①歌うことによる健康増進
 - ②地域の史跡名所が盛り込んだ歌による故郷の再認識
 - ③高齢者の引きこもり防止
- という想いが込められています。

平成20年6月に起こった岩手・宮城内陸地震により活動のスタートダッシュをかけることが出来ませんでした。地道な努力により、慰問活動やCD作成等徐々に建て直しをはかり、現在も精力的に活動しています。

突発的な災害に見舞われた地域ですが、それでもその地域を愛し、その想いを歌に込め、ふるさと回帰の意識醸成するとともに、歌を媒体として社会問題でもある「高齢者の引きこもり」を改善するための一助を担っています。

「音楽療法」「音楽治療」という言葉があるように、音楽には人の心を豊かにする作用があるといわれています。「悠友会」の会員が「指揮者」となり、心癒すメロディをこれからも奏で続けることでしょう。



〈震災にもめげず活躍する、会員の皆さん〉



〈地域の史跡名所を盛り込んだ歌「磐井の里から」のテープとCD〉