

広報



# ちば市走連

VOL.11

1999-10

社団法人 千葉市老人クラブ連合会 (043) 224-2050

## 地域と連携する活動

いきいき・  
高齢社会をめざして



世代間の交流 —— 写真は轟町小学校の運動会で競技補助に参加した老人会の会員たち

- 若葉区次長浅倉宏一さん 地域福祉と老人クラブ活動
- 千葉市町内自治会連協会長小倉一夫さん 老人クラブと連携
- 稲毛区轟町1丁目自治会長亀山継夫さん 老人クラブと地域の活動
- **特別寄稿**  
千葉日報社社長 山本 幸さん エイジレスライフ 125歳まで生きよう
- **特集** 地域に根ざすクラブ活動  
高齢者の健康づくり「医療と薬」

# 地域福祉と老人クラブ活動

千葉市若葉区役所次長 浅倉宏一

皆様方には、日頃より高齢者福祉施策の推進につきまして多大なるご理解、ご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

ご承知のとおり、平成十二年四月より介護保険制度がスタート致しますが、これに先立ち十月一日から区役所介護保険室で介護認定申請の受付が始まりました。

高齢化の進展等から、寝たきりや痴呆などで介護を必要とする高齢者は増加する傾向にあり、寝たきりの期間も長期化し平成十年の厚生省の国民生活基礎調査によると、五十一%の方が寝たきり期間が三年以上で、介護者の三十八・三%の方が六十五歳以上ということです。

また、現状では家庭での介護者は家族、とりわけ女性が中心となつておりますが、扶養意識の変化や、核家族化、女性の社会参加等が進み、家族だけではなく、介護が困難となつてきております。

ところで、高齢者の大多数は比較的元気であり、これらの方々が生涯を通じて健康で生きがいを持って、住み慣れた地域や家庭で明るく暮らすことができるようになることも重要です。市では健康づくりや生きがい対策のための各種施策を推進しておりますが、健康は与えられるものではなく、「自分の健康は自分で守る」との自覚のもとに、自ら進んで健康づくりに努めることも必要です。

また、家に閉じこもつて孤立化することは心身の健康上もマイナスとなりますので、積極的に家の外に出て文化やスポーツ活動に参加するなど、多く

このような状況から、高齢者の介護を社会全体で支え、介護が必要な状態となつても、住み慣れた地域や家庭で自立した生活ができるよう介護保険制度が創設されることとなつたもので、高齢者の介護に関する諸問題の解決に前進をもたらすものとして期待されております。

さて、今年は「国際高齢者年」ということで「すべての世代のための社会をめざして」をテーマに、高齢者の「自立」、「参加」、「ケア」、「自己実現」及び「尊厳」の実現に向けて各種取り組みがなされています。

貴会におかれましては、町内自治会など他の団体等との連携を検討されおられるとのことですですが、世代間の理解と協力は「国際高齢者年」のテーマでもあることから、新たな視点に立て老人クラブ活動のあり方を検討することとは意義のあることと考えております。

の人と接するようにすることが必要です。

皆様におかれましては、従来よりボランティア活動や地域活動に積極的に取り組んでおられます、このことは会員個人個人の生きがい対策という面だけでなく、明るく活力ある地域社会づくりという面からも重要であり、市といたしましても大変心強く存じております。



千葉市町内自治会連絡協議会  
会長 小倉 一夫

千葉市老人クラブ連合会の皆様方には、日頃から健康づくりや生きがいづくりのための各種事業の実施、また高齢者福祉の向上等に努められ、心豊かで住みよい高齢者社会の実現のためにご尽力いただいております。また、千葉市町内自治会連絡協議会の各種事業に対しましても、多大なるご理解・ご協力をいただいておりますこと、心から敬意と感謝の意を表する次第です。

私ども千葉市町内自治会連絡協議会は、昭和三十三年に結成以来単位町内会を核として会員相互の親睦と連絡協調を図り、地域社会の発展に寄与することを目的に活動を続け、市内最大の住民組織として、広範多岐にわたる活動を開催し、その役割を果たすため努力をいたしているところでございます。

さて、私たちの郷土・千葉市は、「市民生活の質的向上」と「大都市にふさわ

# 老人クラブと連携

千葉市老人クラブ連合会の皆様方には、日頃から健康づくりや生きがいづくりのための各種事業の実施、また高齢者福祉の向上等に努められ、心豊かで住みよい高齢者社会の実現のためにご尽力いただいております。また、千葉市町内自治会連絡協議会の各種事業に対しましても、多大なるご理解・ご協力をいただいておりますこと、心から敬意と感謝の意を表する次第です。

このような中で、高齢者が現役時代に培った知識や技術を生かし、地域の人々と積極的に共生することは、生きがいのある人生を歩むことができます。地域にとりましても、ますます重要となつてきています。私どもの会則の中で、親睦と連携を掲げておりますが、今後とも、老人クラブの皆様と連携を図りながら快適で住み良い地域社会づくりを図つてまいりたいと考えておりますので、

一層のご理解・ご協力を賜りますよう、心からお願い申しあげる次第でございます。



## エイジレスライフ

## 125歳まで生きよう

千葉日報社社長 山本 幸

「エイジレスライフ」とは、"年を取らない人生"という意味です。いつまでも若々しく元気で生涯を過ごすことです。生物の寿命は、生物学上の限界寿命説によれば、その生物の成熟期間の五乃至四倍が定説。人間の成熟期間は二十五年とされていますので、その五倍となると百二十五歳が人間の限界寿命である――ということになります。

従って、百二十五歳まで生きてはじめて“夭寿”を全うしたことになり、それ以前の死は「事故死」である――と作家の宇野千代さん（故人）は言っています。（「私何だか死なないような気がするんですよ」海竜社刊）。

“事故死”を防ぐためには、身体的健康に留意することはもちろんのこと、精神的健康（精神衛生）の維持に努力することが大切です。

高齢者の健康については、どちらかといえば「栄養」「運動」など身体面についての心得が数多く説かれていて、精神衛生については一般的にはあまり説かれていません。

高齢者の長寿と健康について、脳から出るホルモンが生き方を変えると説く田園都市厚生病院長・春山茂雄氏の主張を次に紹介します。「脳内革命」（サンマーカ出版）。

怒ったり、強いストレスがあるとノルアドレナリンという毒蛇に次ぐ毒性のホルモンが出て、血管収縮、血圧上昇、細かい血管の目結まり、脳梗塞、ぼけ、にと発展していくとしています。逆に、感謝と喜びの心でいるとモルヒネのようなホルモンであるエンドルフィンが出て、血管の収縮を正常に戻し、血液をさらさらにして、記憶力向上、やる気、忍耐力、創造力を高め、免疫力を高めます。

ですから、いつも前向きに、プラス発想で愉快に生きてエンドルフィンを出していれば、健康で自然治癒力が高まり、長生きができます。逆に、“いやだなあ”的気持ちでいるとノルアドレナリンが出て老化を招き、遺伝子を傷付けて、病気を招くことになります。

心の持ち方を変えて百二十五歳の夭寿を全うできるようにしたいのですね。

# 地域に根ざすクラブ活動

なのはな

小桜明星会

松井 浩

菜の花畑に入日薄れ  
見渡す山の端霞深し

草の生えるままでした。その後、市当局の計画もあって、河川敷を利用し春は菜の花、秋はコスモスの花を咲かそうということになり、地域住民が協力し、その種蒔き作業を数年来行ってきました。

春風そよふく空を見れば夕月かゝりてにおい淡しつい口ずさみたくなるこの歌。坂月河畔の遊歩道。菜の花が川辺に咲き、蜜蜂や蝶が飛び交い、秋にはコスモスの花が咲き乱れる様子を思い浮べて歩いています。なんと美しい心和む風景でしょうか。

ここ、小倉町、桜木町の境歩道ができる、しばらくは雑草が流れる坂月川の両岸に遊び交い、秋にはコスモスの花が咲き乱れる様子を思い浮べて歩いています。なんと美しい心和む風景でしょうか。

河畔の台地には加曾利病院があります。窓越しに患者さん達もこの花景色を眺めてくれることでしょう。早春のある日、私は咲き始めた菜の花をカメラに收めに行きました。その帰りふと病院の方を見るところ、なんと窓ガラスに大きく「なのはな」と書いてあり、花の絵まで書き添えてありました。感動でした。



ふれあい

みつわ台長寿会

奥村 新司

ちば市老連の皆さん、お元気ですか。

私達みつわ台長寿会が昨年来地域の町会や自治会と共に実施した行事の活動には次のようなものがあります。

平成十年十月十日、みつわ台保育園のこども達

この秋は天候のせいか、残念なことに雑草が繁り、かんじんのコスモスが僅かに姿を見せておりますが、私達は落胆しておりますが、私達は来年はたくさん咲かせようと考えております。

毎回のことですが、汗を流しての奉仕作業とは、なんとすがすがしいことでしょうか。いま私は、加曾利貝塚の森から吹いてくる風を、胸いっぱいに吸いながら、花づくり奉仕作業の喜びを感じております。

平成十一年六月三十日「住震体験」をしました。

平成十一年八月二十八日、「五丁目自治会の皆さんと防災訓練」をしました。煙の通路をハンカチ子を口にあてて通りぬける煙体験や震度3～5の地震体験をしました。

平成十一年八月二十八日、「五丁目自治会の皆さんと防災訓練」をしました。煙の通路をハンカチ子を口にあてて通りぬける煙体験や震度3～5の地震体験をしました。

平成十一年八月二十八日、「五丁目自治会の皆さんと防災訓練」をしました。煙の通路をハンカチ子を口にあてて通りぬける煙体験や震度3～5の地震体験をしました。

の運動会に参加、こども達と手をつないで走る借物競争やいろいろなゲームをするなかで、こども達のエネルギーを吸收することができました。

平成十一年七月二十四日、納涼盆踊り大会、六丁目自治会、同一番地自治会、ハイツ自治会、第四ハイツ自治会、第五・第六みつわ台自治会の住居の対策と介護の講習を受けました。

平成十一年七月二十四日、納涼盆踊り大会、六丁目自治会、同一番地自治会、ハイツ自治会、第四ハイツ自治会、第五・第六みつわ台自治会の住居の対策と介護の講習を受けました。

居と身体障害者の講習」では五丁目の皆さんと身体障害者の住居の対策と介護の講習を受けました。

居と身体障害者の講習」では五丁目の皆さんと身体障害者の住居の対策と介護の講習を受けました。

みつわ台保育園夏まつり。みつわ台長寿会の皆さんと、お元気な子供達に、見ているほうも元気が出でくる感動の一日でした。

自治会活動に力を添える

悠友クラブ

嶋田 隆

北大宮台自治会行事の中で最大のイベント「北大宮台ふるさと祭り」に今年も参加しました。



# 老人クラブと地域の活動

稻毛区轟町1丁目自治会 会長 亀山 繼夫

JR西千葉駅東口から、ゆりの木通りを作草部方面に五分程で轟町の玄関口一丁目になります。一丁目は昭和二十一年六月、千葉市が罹災者や引揚者のために建設した町で戦前は陸軍の兵器補給廠や鉄道第一連隊の材料廠の跡地で軍靴の響きから、周辺一帯を轟町と名付けたといわれます。

現在は周辺に多くの大学、高校と千葉市屈指の学園都市、寺院も点在し環境は素晴らしいものがあります。

私達の自治会には、規模は小さいですが、南延寿会（老人クラブ）・轟友会（壮年）ロータスフラワーズ（婦人）子供会のコミュニティがあります。

日本の人団構造は少子・高齢化の様相が一段と明確して、一丁目も人口一六四二人のうち老年人口が四一二人と二五%の四人に一人の高齢者の町になりました。（平成十一年六月三十日現在）

必然的に自治会と広居量一會長率いる轟町南老人クラブ延寿会とは、否応なしに連携が深まって参ります。

活動の一環として、平成七年に千葉市緑政課の好意で出来た『ふれあい花壇』の仲間入りをさせて頂き『轟いこいの花の会』が五十人の会員で結成さ

れました。年四回の花苗の配布は会員の手で植栽管理され、今年の猛暑もなんのその、行き交う通勤、通学の皆さんに色鮮やかな花のすがすがしさに、疲れを癒し迎えてくれています。

今年は、轟保育所の所長さんより、地域の皆さん、特に子供さんの扱いに慣れて面倒見の良い老人クラブの皆さんに、年何回かの交流をさせてとの要望があり、二回目もついいこの間、保育園の庭で、プールに入りながら水遊び、ヨーヨー釣り等、午前中の一時をお孫さん相手のように優しく教え一緒になって遊ばせている光景は本当に心が和みました。なんといっても老人クラブの活動が活発になって、皆さん生き生きと溌剌として、決まった日時に集合して、町内の清掃に、グランドゴルフ、輪なげ、カラオケに精を出して、ボケたり、寝込んだりして居る暇はありません。お陰様で、町内はゴミのない、明るい町に変わつて来ました。

一つ気掛かりなのは、現代のこどもは非常に物質的環境に恵まれ、物あまり社会に育ち、他人に対する思いやり、公共的精神に乏しい傾向が見られます。二十一世紀を託す子供たちへの環境の整備にお力を貸してください。

当日の八月七・八日の二日間は晴天に恵まれ同好会や地元業者の出店した金魚すくい・ヨーヨー・ゲーム・冷飲料販売等とともに悠友クラブが面白グッズを販売しました。

大型テント張りのスペースと机、椅子は自治会で用意され、商品仕入れは自治会と悠友クラブの販売担当。そこから先は悠友クラブだけで売値の設定・商品の運搬・飾りつけ・当日の販売と大活躍で、大勢の子供たちにお面や光るアクセサリー、だんご三兄弟等を安価提供、大いにお祭りを盛り上げました。中でも一回百円の抽選でいろいろなグッズがもらえるものに人気が集まりました。昨年の成果をふまえて売場のスペースが広く与えられたことや悠友クラブ会員の手作りの品物が並べられたことは非常に好評でした。

来年は手作りの品物をもっとふやそうと今から手芸グループの方は一年先に思いを馳せているほどです。

次は踊りについてです。今年は悠友クラブ会員の参加が多く、特に踊りグループ十数名の「郡上おどり」の参加が

花を添えました。また自治会では毎年高齢者を招待していますが、今年は自治会の要請で受付の一部を担当しました。



この他にも地区体育祭参加や、文化祭への作品展示による参加などのほか自治会の環境改善活動の中で悠友クラブは毎年自治会館の内外清掃、除草を行っております。これは家庭において親が子に背中で教育をしているようなもので、地域の住民の中に悠友クラブの存在を無言のうちに示している例だといえるでしょ

う。

当クラブは公会堂や設備機器の自由な利用のほか、G・G用具の購入貸与、助成金など地域の恩恵を受けること大です。老人会としても町内の活動や行事には全面的に協力しています。例えば、

一、町内会の総会 住民参加が少いなかで会員は十名内外が参加する。会長は長年議長を勤めている

がある時超重量で危険視されてきた盆踊りの櫓を軽いものに変える老人会の提案が沢山の賛同で実現した。

二、盆踊りや祭礼 行事

力仕事はしないが打合わせには幹部が参加し、櫓に上って踊ったり、花付けの手伝いをする。

秋祭りは演芸部門のとりまとめや出演、会場整理、接

## 共同活動、共同作業

村田老人クラブ

天羽 喜公

待等大活躍。今年は盆踊りも含めゴミ処理が大変よろこばれた。

### 三、公会堂の大掃除

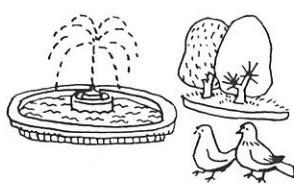
公会堂や周辺の清掃はふだんから実施しているが、年

一回の大掃除は、年寄りの細かい気配りと叮寧な仕事ぶりが若い人達には出来ないと言われ、自負している。

### 四、おわりに

平素から協力や助言を行うばかりでなく、会合には積極的に参加している。会長が社寺再建委員として尽しきってきたことも地域との結びつきのプラス要因となつて会員増強に繋っている。

なお、今後の課題としては、日中災害発生の場合は老人の応急対策が必要と考え、防災資材の管理等町内会長や婦人会長などと談合している。



大日町寿会会長  
東野 福松

的に連携が生れるのは容易です。大日町の一例として年末に餅つき大会が青年会、婦人会が、特に世話役は老人会のメンバーが受けもち、輪投げなど子供から老人まで楽しく、ささやかな賞品をうれしそうに貰っています。小さな事から横のつながりをつけるような努力をすれば、良い結果は得られます。

毎月の地区連会長会議に出席していますが、幹事は一生懸命やっているのにまだ恐縮ですが、役所主導の活動をムリじいされているようで、何のための老人会か割り切れないと感じています。

自主組織といながら実態は立割行政がそのまま入りこんで役所主導の弊害を感じています。地域には町内会、民生委員会など多くの委員会が存在していますが、目的や理念は理想的だが、個々の会はすこしでも多くの補助金を求めているように思えます。

本来の活動は各地域に適応した活動であるべきで、老い且つ上から押しつけられるのは理解できない。地域に根ざした活動をしていれば必然

打合わせには幹部が参加し、櫓に上って踊ったり、花付けの手伝いをする。

秋祭りは演芸部門のとりまとめや出演、会場整理、接

事

# 高齢者の健康づくり・医療と薬

平成11年度地区別研修会は統一テーマ『高齢者の健康づくり・医療と薬』に基づいて、6月3日から7月27日の2か月にわたり実施した。

私達は誰もが「いつでも元気でいたい。健康こそ巨萬の富に勝る財産」との希いがあるものの年をとるにつれて、内臓や運動の機能は衰え、抵抗力が落ちて病気に罹りやすくなり、薬とのつきあいも頻繁になる。

そこで健康の維持、増進のために正しい薬の用い方について、千葉市薬剤師会の先生方を迎えて学習した。

## 学習の内容

### 薬の正しい選び方

- ① 医師・薬剤師などの専門家に相談しよう。  
② 表示がはつきりしないもの包装の痛んだものは買わないようにしよう。

### 薬の正しい使い方

- ①添付文書（能書き）などをかならず読もう。  
②用法・用量を正しく守ろう。  
③服用時間を守ろう。  
④服用時の注意を守ろう。  
⑤併用をさけよう。  
⑥高齢者の薬の使用は特に注意しよう。

### 薬の正しい保管のしかた

- ①乳幼児・小児の手の届かない所に保管しよう。  
②湿気・日光・高温をさけて保管しよう。  
③薬以外のものと区別して保管しよう。  
④他の容器への入れかえはやめよう。  
⑤古い薬の使用はやめよう。

## 薬の飲み方Q&A

- Q どれくらいの量と水、白湯を飲むか？  
A 特に指定がない限り、コップ一杯で。

- Q くすりを飲み忘れたときどうするか？  
A 気がついた時にすぐ飲む。  
Q 母親の母乳に影響があるか？  
A 授乳中の母親は、医師に伝えて相談する。

- Q 母親の母乳に影響があるか？

- ④薬剤師会認定の「基準薬局」を選んだ方がよい→個人別薬歴カードを作成。

- ②調剤は薬局であればどこでも入手出来るが、保険適用は「保険薬局」のみ。  
◇薬に対するいろいろなことを分かりやすく説明しているだけ、薬剤に対する知識を得ることができ、大変健を決めておいた方が何かにつけて便利。

- ◇今回の研修テーマは、高齢者には必ず必須のテーマに思えた。資料を大切に保管し、時折勉強していきたい。  
◆今回も研修会で問題になった事柄を改めて理解できたことが良かった。

- ◇薬に対するいろいろなことを分かりやすく説明しているだけ、薬剤に対する知識を得ることができ、大変健を決めておいた方が何かにつけて便利。

全分業になる。

- ③薬局は、自由に選ぶことが出来るが、かかりつけ薬局を決めておいた方が何かにつけて便利。

- ◇今回の研修テーマは、高齢者には必ず必須のテーマに思えた。資料を大切に保管し、時折勉強していきたい。

- ④薬剤師会認定の「基準薬局」を選んだ方がよい→個人別薬歴カードを作成。

- ◇薬に対するいろいろなことを分かりやすく説明しているだけ、薬剤に対する知識を得ることができ、大変健を決めておいた方が何かにつけて便利。

## 全地区的研修会を終えて

今回の研修会は、統一テーマに基づき、統一した資料で各薬剤師の先生方に豊富な知識を基に講演をいただきました。

マに基づき、統一した資料で各薬剤師の先生方に豊富な知識を基に講演をいただきました。

した。

この資料による解説をしながら講演に参加者一同は好んでいました。

また、講師の先生方のお話も、分かりやすく、実例に基づいてお話しやユーモアを交えたお話をなどをお聞きいただき、終始、和やかな中で、時間を過ぎるのを忘れるくらい熱心にお話を聞くことができました。

①平成十一年十月一日より完

## 医薬分業とは



## 地区別研修会の総括

三、薬剤師の仕事も、ご苦労が伴うものだと知った。  
四、医薬分業のこと、基準薬局で総合的に把握していることを知った。

五、戴いた資料を大切にして、時々読むようにした。

六、今後も生活に直結した話題を、テーマとして考えて欲しい。

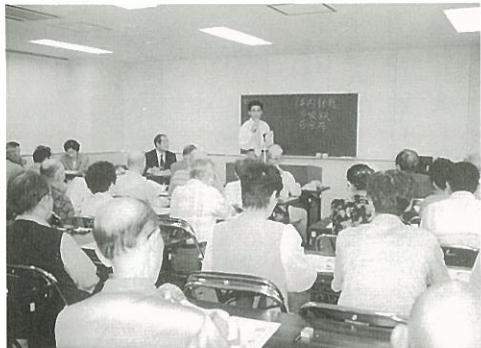
講演の内容について、よくわからなかつたと言う人もあつたが、薬の大切さ、正しく飲むこと、そして人の命の尊さを改めて思いました。合鍵をうたれていたことを書き添えます。

昨年定年で、健康増進・学習・社会奉仕の三本柱を持つ朗人（老人）クラブに入れて頂いた。

みなさん大和なでしこで、こりやあどうなることかと思つていましたが、どうやらあきらめてくれたようです。

高根むつみ会  
坂本 君江

## 正しく使つて 健康ファミリー



## 地区別研修会に参加して

市老連副会長 長谷川 省悟

（社）千葉市老人クラブ連

会を開催している。

合会は、毎年会員の資質の向上と教養を深めるため、時の話題をもとに地区別研修

今年は、「高齢者の健康づくり＝医療と薬」をテーマに市内二十八地区で、六月三日から七月二十七日まで地区別研修会を開催した。

従来の研修会は会員の発表が主であったが、今年は形式を変えて、千葉市薬剤師会の先生方のご協力を得て、各会場ともテキストをもとにテーマについて専門的な講話を聞いた。

私は六月十一日午後、千城台コミュニティセンターを会場にした千城地区研修会に参

づける先輩は大変でしょう。ところで、六月の午後白井地区の研修会が公民館であり参加、四十人程集まつた。市薬剤師会の古川一男先生を講

古川先生は、（野呂薬局）

私も飲み忘れたり、お酒と加する機会を得たので、その報告をします。

当日は初夏の厳しい暑さであつたが開会前から熱心な会員五十人が会場一杯に集まっていた。

講師の千葉市薬剤師会理事古山陽一先生からテキストを使い具体的な事例を挙げながら約一時間半講話を頂いた。

その概要は、

▽健康づくりは、まず薬を正しく選び、正しく使用することから始まる。そのためには専門家の医師や薬剤師には専門家の医師や薬剤師とよく相談することが大切である。

▽現在優れた効能をもつた薬が市販されているが、その薬の主作用、副作用に注意し、その用い方に誤りのな

「礼を尽くす」の教えに、一瞬「ううん」とうなってしまいましたが、私流でどうやらおさまっているようです。

こんな困ったちゃんを手ならおさまっているようです。

市老連からも新生会長、深山教養部長が一緒に受講され終わってから、市老連への要望やら質問の時間も設けられてよかったです。

会員の何人かは、お世話になっているので、パネルやイラスト入りの研修資料を使って飽きさせず、分かりやすく話されました。

いよいよしてほしい。また医療や薬は専門家に委ねられているので患者と医師、患者と薬剤師との間に信頼性をもつことが大切である。

そのためにはかかりつけの医師や薬剤師をもち、いつでも相談できるようにしておくことが大切である。

▽薬の保管の仕方、薬の正しい飲み方についても日常的な注意点を具体的に挙げ指摘された。

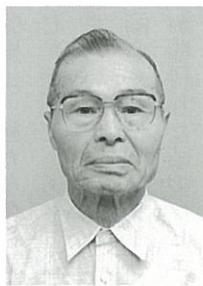
研修会に参加した方からは私たち高齢者は数多くの薬を使用しているが、きょうの先生の話を聞き、改めることが多いという感想があり、研修会は成功した。

# 自由席

## 抜苦与樂

高田町西部鶴寿会

伊藤 嘉嗣



恩食物の恩先祖未来永遠の恩によって生かされ生きていることが実践できれば必ず感謝を戴いたと感謝しています。人という字はお互に支えあいながら生かされ生きている。対立したり離れては人生という字は書けません。人類は夫婦に始まり家族部落県国世界となる。みんながこの哲学になり、互いに心が通じあい和が生じストレスが解消できると思います。仏法の生病老死すべて四つのサイクルの上を意の血、即ち心の血とともにわれます。三界は心一つに有り、地獄極楽この世に有りとも教えられました。この根本原理心の感情と理性のバランスが崩れるとコントロールを失う。どんな偉い人でも金持ちでも食慾か物慾か色慾かで失敗する。原因があるから結果が生れる。人類が原因の心即ち恩が体得できれば太陽の

恩食物の恩先祖未来永遠の恩によって生かされ生きていることが実践できれば必ず感謝を戴いたと感謝しています。人という字はお互に支えあいながら生かされ生きている。対立したり離れては人生という字は書けません。人類は夫婦に始まり家族部落県国世界となる。みんながこの哲学になり、互いに心が通じあい和が生じストレスが解消できると思います。仏法の生病老死すべて四つのサイクルの上を意の血、即ち心の血とともにわれます。三界は心一つに有り、地獄極楽この世に有りとも教えられました。この根本原理心の感情と理性のバランスが崩れるとコントロールを失う。どんな偉い人でも金持ちでも食慾か物慾か色慾かで失敗する。原因があるから結果が生れる。人類が原因の心即ち恩が体得できれば太陽の

同好会活動では歩こう会、グランドゴルフ、詩吟、文芸の四部門で活動しています。年間行事としては六月に健康座談会を行っており昨年は高齢者の福祉と健康、今年は介護保険について蘇我保健センターで講師を招き研修をしました。五月三十日のゴミゼロ運動では五名参加、本町一丁目から中央公園までゴミ、空缶拾いを行い、また九月二十日の社会奉仕の日には町内の道路の清掃作業をしました。私達は自分達の住む町が安全性、健康性、文化性を兼ね備えた環境になることを念願しています。行政の届かない面は私達の力で努力していかなければなりません。この奉仕作業もまた満足感を得ました。町を綺麗にし快適な暮しができるよう汗を流し、十五名の参加者は町作りの一翼を担う事のできた満足感と社会奉仕に参加できた幸せを感じました。

など楽しい一時を過しました。東寿会では会報を年四回発行し同好会活動、研修の内容、講師を招き研修をしました。五月三十日のゴミゼロ運動では五名参加、本町一丁目から中央公園までゴミ、空缶拾いを行い、また九月二十日の社会奉仕の日には町内の道路の清掃作業をしました。私達は自分達の住む町が安全性、健康性、文化性を兼ね備えた環境になることを念願しています。行政の届かない面は私達の力で努力していかなければなりません。この奉仕作業もまた満足感を得ました。町を綺麗にし快適な暮しができるよう汗を流し、十五名の参加者は町作りの一翼を担う事のできた満足感と社会奉仕に参加できた幸せを感じました。

家が商売（割烹旅館）でお針子さんが居り、祖母や母の許で仕立物、主に浴衣や布団を縫うのを見て育ち、生れてから小学校卒業する迄、冬は靴下、セーラー、オーバー等、総て祖母と母の手作りの物で育った記憶があり、刺しゅうも思い出と共に育つて行つた様に思います。四十五年間の幼稚園教師を辞してから初めて本格的に先生につき、「よしやるぞー。」とやり始めた私と刺しゅうとの出会いは、小学校三年九歳の時でした。学校の行き帰りに通っていた毛糸屋さんのショーウィンドーの中に、見た事もない様な美しい色どりの刺しゅうの品が飾られていて、目が止まってしまいました。それから毎日通る度に眺めるのが楽しみになりました。私が立ち止まって毎日見ていたので店の奥さんが「刺しゅう好き、やってみたい」と声をかけられ、思わず「うん」といつてしましました。母に許しを得て基本の刺し方の本と糸一式を買い、毎日三十分位教えて貰い暇さえあれば夢中で刺しました。

針を持って手仕事をする事は、

毎月五日供養塔の清掃十七日神社清掃で敬神崇祖の実践この真心は必ず感謝報恩の心になり、互いに心が通じあい和が生じストレスが解消できると思います。仏法の生病老死すべて四つのサイクルの上を意の血、即ち心の血とともにわれます。三界は心一つに有り、地獄極楽この世に有りとも教えられました。この根本原理心の感情と理性のバランスが崩れるとコントロールを失う。どんな偉い人でも金持ちでも食慾か物慾か色慾かで失敗する。原因があるから結果が生れる。人類が原因の心即ち恩が体得できれば太陽の

気つき、自覚し反省すれば戦争も犯罪もなく平和が確立されると思います。

聖徳太子の和を以て貴しなす、明治天皇の万機公論に決すべし、論語の中庸は徳の至りなりとあるが、この三訓は私の座右銘です。

みんな共々夢と希望に燃えて抜苦与樂の心で余生をおくることを祈ります。

## 東寿会の活動

旭町東寿会

田辺 祥一

私達東寿会では活動方針として同好会活動の推進、会員の増加、会報の充実を決め、

内会主催のバス旅行に東寿会から十一名参加し成東の浪切不動堂、片貝漁港を見学する

など楽しい一時を過しました。東寿会では会報を年四回発行し同好会活動、研修の内容、講師を招き研修をしました。五月三十日のゴミゼロ運動では五名参加、本町一丁目から中央公園までゴミ、空缶拾いを行い、また九月二十日の社会奉仕の日には町内の道路の清掃作業をしました。私達は自分達の住む町が安全性、健康性、文化性を兼ね備えた環境になることを念願しています。行政の届かない面は私達の力で努力していかなければなりません。この奉仕作業もまた満足感を得ました。町を綺麗にし快適な暮しができるよう汗を流し、十五名の参加者は町作りの一翼を担う事のできた満足感と社会奉仕に参加できた幸せを感じました。

など楽しい一時を過しました。東寿会では会報を年四回発行し同好会活動、研修の内容、講師を招き研修をしました。五月三十日のゴミゼロ運動では五名参加、本町一丁目から中央公園までゴミ、空缶拾いを行い、また九月二十日の社会奉仕の日には町内の道路の清掃作業をしました。私達は自分達の住む町が安全性、健康性、文化性を兼ね備えた環境になることを念願しています。行政の届かない面は私達の力で努力していかなければなりません。この奉仕作業もまた満足感を得ました。町を綺麗にし快適な暮しができるよう汗を流し、十五名の参加者は町作りの一翼を担う事のできた満足感と社会奉仕に参加できた幸せを感じました。

## 受賞で思う事

千寿会 恒松 瞳子

など楽しい一時を過しました。東寿会では会報を年四回発行し同好会活動、研修の内容、講師を招き研修をしました。五月三十日のゴミゼロ運動では五名参加、本町一丁目から中央公園までゴミ、空缶拾いを行い、また九月二十日の社会奉仕の日には町内の道路の清掃作業をしました。私達は自分達の住む町が安全性、健康性、文化性を兼ね備えた環境になることを念願しています。行政の届かない面は私達の力で努力していかなければなりません。この奉仕作業もまた満足感を得ました。町を綺麗にし快適な暮しができるよう汗を流し、十五名の参加者は町作りの一翼を担う事のできた満足感と社会奉仕に参加できた幸せを感じました。

など楽しい一時を過しました。東寿会では会報を年四回発行し同好会活動、研修の内容、講師を招き研修をしました。五月三十日のゴミゼロ運動では五名参加、本町一丁目から中央公園までゴミ、空缶拾いを行い、また九月二十日の社会奉仕の日には町内の道路の清掃作業をしました。私達は自分達の住む町が安全性、健康性、文化性を兼ね備えた環境になることを念願しています。行政の届かない面は私達の力で努力していかなければなりません。この奉仕作業もまた満足感を得ました。町を綺麗にし快適な暮しができるよう汗を流し、十五名の参加者は町作りの一翼を担う事のできた満足感と社会奉仕に参加できた幸せを感じました。

私の生き甲斐にも繋がっている様で、こんなに嬉しい事はありません。これからも尚一層、精進していきたいと願っています。

やつたネと孫よりほめられ嬉しさ増す

## 好き嫌い

若葉区老連会長

菊池 力

私はアメリカ嫌いである。と言つても、それは政治権力主義に表現されるアメリカであつて、国民気質としての明朗・率直・善意・開けっ広げ・正義感・ユーモアなど、特に中堅階級に根付いた質実剛健の気風は、私たちの祖先が重んじた徳風でもあり、むしろ羨ましい。

同じく私は、スターリニズムが横行した頃のソビエト連邦は大嫌いだったが、民衆については、「獵人日記」や「戦争と平和」に出てくる人々を好ましく思っていた。かのヒトラーについては、同時代に大陸戦線を右往左往してい身には批評の限りではない。私は久しく中國民衆に接し

ていて、中国人に対しても繋がっているがね親しみを感じていたが、その国が近代化路線を取るに及んで、いさかかその国と人について、特に最近、批判的になってしまった。

「好き嫌い」は相対的なものであることはよく承知しているが、前記の私の「好き嫌い」の流れを省みて、「好き嫌い」についても時間が大きいに関連していることにあらたに驚いている次第である。

## 雑感

菅田第一長寿会  
山崎 喜満

戦後間もない一九四七年には男性五〇・〇六歳、女性五三・九六歳であった平均寿命が一九九五年には男性七六・三八歳、女性八二・八五歳まで伸び、文字通り世界の最長寿国と言われております。この五〇年間の変化は、人口革命と呼ばれる大きいもので、命と呼べる大きさの八〇歳まで生きる人の割合は

男性五〇・六%、女性七二・七%で、男性は二人に一人、女性は四人に三人が「人生八十一年」を迎えることになります。

幸い私もこの年代の一員として健康で日々楽しく過しております。私は生活信条としてこうしようと心に決めたことは必ずなしとげることに努めてきました。これが健康を保つための基本姿勢になつてゐるのです。健康は力なりといいます。よいと思うことを長年続け、悪いことは決してやらなければおのずから健康はついてきます。今後この理念に添って体力維持増進に向かって努力して参りたいと思

います。私は長い間ゴルフ、囲碁、書道等結構楽しんで参りました。しかしその技能は或るレベルまでは到達してももう一步の前進が出来ないのが現状です。どうすれば良いのかなかなか解決への道を見出せずにおりましたが、それが地区連研修会参加によって、その方向を確信することになりました。当日講師のお話のなかで薬の選び方、使い方、飲み方等々服用にあたつての正しい知識を伺いました。それぞれそれなりの基本があるとの事でした。その基本に添つて服用することが、副作用の発生を防いだり、薬の効

果を正しく發揮させるポイントであるとのことでした。ゴルフや囲碁についてもそれぞれ基本があります。基本の会得なくして進歩はないこと、輝しい明るい未来はないことを痛感した次第であります。今後この教訓を実践し納得した人生を終りたいと思います。

## 気になるテレビ番

宮園松友会  
間馬 恒一

私はテレビをよく見ますが、近頃番組の内容に気になるものがあります。

一つは、瞬時にして多額の現金を褒賞として受け取る文字通り一攫千金の夢のゲームです。私自身がこういう番組に出る機会がないので「やつかみ」でいうのはあります。あるいは出演している本人はそれなりに努力している、そんなことぐらうに目くじら立てることはあるまいとの意見も出ましょが決して笑い立てる事はあるまいとの意

うか。私が懸念するのはオーバーかもしませんが金銭感覚が蔑ろにされ、健全な勤労意識に水が注されるのではありませんが、基本の会得なくして進歩はないこと、金の尊さ、有難さが軽んじられ冒涜されているような気が得なくして思います。お

トでの正しい知識を伺いました。それぞれそれなりの基本があるとの事でした。その基本に添つて服用することが、副作用の発生を防いだり、薬の効

果を正しく發揮させるボイントであるとのことでした。ゴルフや囲碁についてもそれぞれ基本があります。基本の会得なくして進歩はないこと、輝しい明るい未来はないことを痛感した次第であります。今後この教訓を実践し納得した人生を終りたいと思ひます。

老精神など)に触れているからです。小事が大事、一事が万事、慎重な判断を希(こい)がうものです。

## 自立と尊厳

西小中台さくらクラブ

小林 祥一

### ◆充実した老後を過ごすための環境

自分自身好んで高齢者になつた訳ではない。高齢者には高齢者なりの指導的役割が存在する。誰でも一人では生きて行けない、誰かに支えてもうつている。故に誰かを支えなくてはいけない仕組みにもなっている。このバランスを崩すと各自が孤立し目的を見失ってしまう。よく自分はまだ若い、老人会には入りたくない、もつと高齢になってからとの考えが一般的なため、昨今の老人会加入者は減少し十分な活動や後継者が育たない。その結果は老人が増加しているのも拘わらず会員が増えない。一般的な考え方の老人が増加しているのも自分自身の生涯設計がアイマイなためではないか、自分に何か起これば誰かが支えてくれるとの安易な考

えと、自己中心的なものが交わっているのではないかと思う。

### ◆高齢者になつてしまつたら

自分が社会から、高齢者とみなされたときから高齢者と

みなされたときから高齢者としての認識と役割が必要になります。その時点で社会との関わりが見えてくる。現社会は次

世代に引き継がれている。地域社会も同じで次世代に対しが大切で、世代間の支援や協力よりも相互の理解を深めることから始めるべきである。

高齢者は何を行えばよいのか、力よりも相互の理解を深めることから始めるべきである。

が最適である。行事に参加することによりコミュニケーションが図れ目的が達せられる。

高齢者クラブが自治会などの行事に参加すれば、世代間との交流にプラスとなろう。また民の方々には、面倒を見ても



小中台紅葉会 遠藤 緒雄

不況時の千葉の駅伝見事なり

アベック優勝稀なる日本は

病院にあつてはならぬ医療ミス

ミスチェック指針の無きぞ

嫁してより入院ゼロと自負せしが

ランティアの皆様に協力する

ことを考えなくてはいけない。

◆高齢者クラブ（老人会）

老人会とは高齢者同士の環境作りと地域社会に還元する

足場と考えたい。クラブでは

趣味や立場が違う人々の集ま

りで統一は難しいが自主性を

育てることは出来る。異なる

趣味のサークルを設け共通の

価値観をもつ人同士を束ねて

いくことが必要と思う。地域

社会への還元には、高齢者ク

ラブの会員が毎年加齢してい

くので六十歳代の参加が無け

れば地域社会への還元は不可

能に近い。クラブでは会員増

強として次世代の加入に向け

る努力と、会の運営を会員相

互に継承することで高齢者ク

ラブの安定が図られ高齢者の

環境が出来上がると思う。

短歌

園生吉寿クラブ

中川 敏子

嫁してより入院ゼロと自負せしが

喜寿を迎えて脱力の感

四等に当りし籤の年賀状

感謝のはがき出して微笑む

悲しき

五月晴ゲートする身の幸せは

夜桜の誘いうれしく城山へ

ぼんぼりに映ゆ花の饗宴

明るい地域つくるみなもと

俳句

千葉寺町 今井 きよ

静もれる青葉の森に黙々と

人等走れり 朝日さす中

お盆も過ぎて初秋の夜に

寝室に自然の風の心地よく

麻痺の手の友より近況秋深し

秋灯やカタカナ便り孫に書き

新米が届きてふる里近くなり

花芙蓉帰りも同じ道を来し

よき日和なれど母なき敬老日

手にとりて父の遺愛の扇子かな

新涼やきれいな靴揃えあり

手をふつて片陰をゆく友の顔

敬老日 延子

ふり向けば風車のやうに

翔びゆきし

銚声にやさし黄の花ゆれる

ラッシュ時の茶髪の軒よ乗客は

みぬふり聞かぬふりに黙せり

# お元気ですか

## 事務局だより



### 新旧役員歓送迎会

五月十一日、グリーンタワー  
パレス千葉において、千葉市  
高齢者保健福祉課課長出席の  
もと、理事二名、地区会長五  
名、地区女性委員長五名の交  
替の新旧役員歓送迎会を開催  
した。

### 第八回通常総会

五月二十四日、文化センター  
において三百三十四名（委任  
四十三名）の出席で開催され、  
平成十年度事業報告及び収支  
決算について報告し、監査報  
告され、可決した。理事の選  
択がなされた。

### 地区別研修会

六月三日～七月二十七日、  
各地で実施した。今年度は、  
全老連の委託事業「高齢者の  
健康づくり・予防活動の強化  
推進事業」に併せ、テーマを  
「高齢者の健康づくり・医療  
とくすり」に統一し、千葉市  
薬剤師会に講師派遣を依頼し、  
各地域において中身の濃い研  
修となり、好評を得た。

### 第六回特選演芸会

例年どおり、市民会館にお  
いて六月三十日開催。午後一  
時三十分からの開演にも関わ  
らず、午前中から行列で、約  
八百名が楽しい一時を過ごした。

任について、市高齢者保健福  
祉課長原田孝男氏、市老連事  
務局長吉原弥一郎が選任され  
た。

### 民踊等の講習会

六月八日及  
び九月八日にボートアリーナ  
において開催。今年も舞踊の  
家元師範石川美登香先生の指  
導により男性数人の参加もあ  
り、地元クラブで指導するた  
め熱心に習得した。

### 関東プロツク研修会

千葉県鴨川グランドホテル  
において、六月十六日～十八  
日開催され、当市老連から十  
八名出席し、美浜区の本多昭  
二さんが第四分科会で事例発  
表した。

### ゲートボール大会

七月二十八日、本年は青  
葉の森スポーツプラザ陸上  
競技場を使用することがで  
き、文句なしの会場で、暑  
さにも負けず熱戦の結果は  
次のとおりである。

第三位 小倉台A  
準優勝 新都  
優勝 若松台万年青年

### 女性委員研修旅行

七月七日～九日（泊三  
日）、福井県・三重県方面  
永平寺で七堂伽藍を巡り、  
法話を聞き、また東尋坊、  
ベコニアの美しいなばな  
里等を見学した。



## 囲碁・将棋大会

八月十九日、各区より選抜された選手が熱心に対局した。ねんりんピックの対局と同様に今回より対局時計を使用した。

(○印は来年度ねんりんピック大阪大会に出場予定)

【囲碁】

優勝	○佐藤 吉司
準優勝	○竹蓋久仁男
第三位	白石 房男
第四位	中小路 通
第五位	田中 敏夫

優勝	○吉田 常興
準優勝	○日暮 雄治
第三位	(福井大会出場)
第四位	○新井 一郎

## 会員作品展

八月二十七日～三十一日まで、セントラルプラザ七階で開催。

交通の便が良い会場のため来場者が多数あり、力作をゆっくり観賞した。出品作品はどれも甲乙つけがたい傑作でしたが、審査の結果は次のとおりで、閉会式において表彰された。



果は次のとおりで、閉会式において表彰された。

市長賞

書道 長野 臣雄

市老連会長賞

絵画 福山 峰幾

手工芸 安川 よし

金賞 手工芸 恒松 隆子

大塚 文子

阿部徳二郎

絵画 草壁 穂刈 操

書道 大勝とみ子

彫刻 内藤 常治

写真 西谷マサ子

シニア賞 佐藤 やゑ

大勝とみ子

内藤 常治

西谷マサ子

佐藤 やゑ

## 「市政だより」から

十月一日の市政だよりは「高齢者も社会参加を」、豊かな経験と能力を社会のためにとアピールしています。

十月一日は「国際高齢者の日」です。市老連だよりはこの日に因んで、



## グランドゴルフ大会

第五回グランドゴルフ大会

は秋晴れの九月二十八日、ゆ

うゆう広場に選手他総勢一五〇名が参加して開催した。

中秋にしては暑過ぎるなかで額に汗をしたたらせながらも元気いっぱいにプレーを楽しんだ。

競技は三コース計三〇ラントドで行われたが、団体戦は上位五チームにより、八ホール決勝戦を行った結果つぎのとおり決定した。

1位 白旗	一一九
2位 シルバークラブ	一三五
3位 KKFクラブ	一三六

なおホールインワンは四六名が記録した。

## 下期の行事予定

### 役員研修旅行

九月三十日～十月一日、千葉

山梨県立美術館

### 芸能大会

十一月十八日、市民会館

大ホールにて。

### 健康福祉祭

十月九日～十一日、千葉

市選手団百二十六名参加。

市老連からゲートボール、

グランドゴルフ、囲碁将棋、  
国際シンポジウムに出場。

### ふれあいの店

十一月十九日～二十一日、

セントラルプラザ七階にお

いて開催。

十月二十九日まで出品募  
集中。

### 全老連大会

十月二十六日～二十七日、  
長野県において開催。当会

から十四名が参加予定。

### 指導者研修会

十一月九日、千葉市文化

センターにおいて開催。

### 第九回通常総会

三月二十八日、千葉市文

化センターにおいて

本格的な高齢社会をいきいきとした社会にするため、高齢者の社会参加のきっかけづくりの場として、千葉市老人クラブ連合会を挙げ、「多くの仲間が待っています」との紹介記事を掲載しました。

本格的な高齢社会をいきいきとした社会にするため、高齢者の社会参加のきっかけづくりの場として、千葉市老人クラブ連合会を挙げ、「多くの仲間が待っています」との紹介記事を掲載しました。



すべての世代のための社会をめざして  
国際高齢者年 1999

# 高齢者自身と すべての世代の 行動年

## 老人クラブの行動年

戦後いち早く新しい時代へ対応する活動や、  
生活を豊かにする地域活動を実践し発展してきた。  
いま、全国13万4千クラブ、887万の会員は率先して  
「老人クラブの行動年」にとりくんでいる。

## 心豊かな21世紀を

全国100万人の友愛活動員を組織する  
一人・一趣味・一貢献のクラブ活動をすすめる  
地域の諸団体との連携をすすめる

■ ちば市老連11号発行の日は「高齢者の日——行動の日」となった。健康、奉仕、友愛を掲げ、自主活動を展開してきた市老連は、心豊かな21世紀を目指して地域の諸団体との連携する活動をアピールし、市政や身近かな町内自治会もまた活力ある地域づくりに強い期待をよせた。もう一つの課題の「高齢者の健康づくり」は薬剤師会の全面協力により全地区で研修された。参加者が、それだけ効果的だったことを物語る。ところでお忙しいから沢山の反響が寄せられたが、それが特別寄稿を頂いた千葉日報の山本社長さんの「エイジレスライフ」は何回も読ませていただいた。“お前百までわしゃ九十九まで”が当たり前のようないい。社長がいうようにプラス発想でエンドルفينをたくさん出したいたいものだ。(H)

印刷  
有限公司 宮坂印刷

〒263-0021 千葉市稲毛区轟町一八一六  
FAX 043(251)4535  
○四三(251)4535

発行 (株)千葉市老人クラブ連合会  
〒260-0013 千葉市中央区中央一三一  
○四三(234)2050

ちば市老連 第十一号  
平成十一年十月一日発行