



ちば市老連

VOL.7

1997. 10

(社)千葉市老人クラブ連合会

老人クラブが高齢社会を変える

健康長寿で 活力ある明日をつくろう

生きがい・自立を支える健康運動

目次

市老連の明日をつくる	会長 新生 清蔵	2
重みを増す高齢社会の進展		3
連帯と交流の輪を		5
わが町のお年寄りの課題	真砂地区 本多昭二	5
21世紀に向けての思考	小仲台地区 中川正雄	6
ふれあいルームづくり	浜野第二老ク 由良政二	7
地域に根づくクラブ活動の実践	こてはし地区 坂口英美子	7
お年寄りと子供達のふれあい広場	都賀地区 保坂三男	8
変わる医療保険制度		9
お元気ですか		10
新事務局長に石井さん		12
市老連の活動		13
各部門の活動		13
在宅介護をテーマ		16
地区別研修会の成果と今後の課題		17
関東ブロックリーダー研修会		22
ひろば		24
研修旅行記	女性委員会	24
思いやりの心	板倉寿会 能仁日典	25
私の歩んでいる道	紅葉会 石黒まつ江	26
文芸		27
編集後記		28

市老連の明日をつくる

千葉市老人クラブ連合会が、昭和三十七年五月一日創立し本年で三五年になります。

発足当時は高齢者の交流を深める楽しみと生きがい、の場とし老人クラブが発足。地域の基盤とする高齢者の自主的な組織として、仲間づくり、健康づくり、老後の生きがいある楽しい活動と共に、高齢者の経験からの知識を生かし、地域団体と共同し、地域を豊かにする社会活動の向上等の目的で入会者も年々増加し、会員の自主性・共同性を地域の実態に即して、小地域ごとに組織し相互に支え合い交流を深め、楽しみを共にする高齢者の団体として推進して来ました。

平成四年度クラブ数四一九、会員数二二、四三二人を境に平成五年度クラブ数四〇五、会員数二〇、七三九人と年々減少し、平成九年度はクラブ数三七二、会員数一八、七六二人と市老連発足以来の記録となりました。

減少問題について会員一人一人が仲間達と意見を交し、又地区会長会議に、地区別研修会や女性委員会等の研修テーマとし長年に亘り検討を戴いて来ました。会員総力をもって減少ライン突破に努めご苦労を戴いていますが、ご承知のように明るい結果を見る事が出来ず、年々会員の減少は大きく残念な現

況です。市老連とし会員増加に努めるために、六・七・八月の理事会に問題点を出し理事の御意見を戴き、発足から続いていたクラブ数・会員数をもとに戻すため、専門的検討する委員会をつくることになり、各区老連・女性委員会の協力を得て委員を推薦して戴き、平成九年九月五日「クラブ解散・会員減少防止対策検討委員会（委員長 間馬恭一氏）」がスタートしました。

構成人員は各区老連会長推薦で中央二名、花見川稲毛、若葉、緑、美浜各一名、女性委員会会長推薦二名と事務局長の十名で、委員会開催毎に市老連を代表し副会長二名が出席します。

委員会の目的は市老連現況のクラブ数・会員減少の原因を討議して戴き、年度末まで結果を取りまとめ戴き、市の保健福祉局のご指導を戴き運営に加え老人クラブへの入会に結びつくとなれば21世紀には市老連は大きく前進するばかりか、高齢者の相互友愛福祉に役立つ事と信じます。

会員がこの委員会を応援し十分活躍出来るよう資料の提出要望ある場合は御協力戴き、結束して目的達成にご協力下さるようお願いするものであります。

（他千葉市老人クラブ連合会会長 新生 清蔵）

重みを増す 高齢社会の進展

今年もまた寿命を伸ばし「男は77.01歳と喜寿を超え、女性は83.59歳」と世界一の長寿を更新した。

敬老の日の推計によれば、65歳以上は6.4人に1人となり、70歳以上では初めて10%を超え9.7人に1人となった。急速に重みを増してくる高齢社会の進展である。長生きは素晴らしいことだし、幸せなことである。だが、それには健康という附帯条件がつく。健康でなければ生きがいも自立も半減してしまうし、社会全体の負担も増大する。健康は自分でつくる。健康は自分でまもる。仲間をつくって一緒に健康づくりに取りくむ。これが高齢者団体である老人クラブに求められている最大課題である。

高齢者が社会を変える

たくさんさんの仲間があなたを待っていますーセカンドステージからのメッセージは、長寿社会は私達の生き方一つでどうにでも変わりますとアピールした。

厚生省の「心豊かで活力ある長寿社会づくり懇談会」は、21世紀は高齢者の世紀であるとして「高齢者が社会を変える」との認識にたつて

一、新しい高齢者像を考える
二、生きがいと健康づくり活動を考える
三、行政の役割と関係団体の在り方
等についてまとめを発表した。老人クラブについては、老人クラブへの期待のなかでまず第一に仲間をつくらう。外に出よう。活動は仲間づくりから始まる。第二には智慧と経験を生かして、世代間交流も折りこんだ活動を考える。第三としては社会参加活動に目を向けよう。そして第四に活動の効果を積極的にアピールして共同行動を推進する（要約）というもので、特に、高齢者の生きがいづくりは先ず健康づくり、閉じこもりがちな高

齢者などへの精神、心理面での配慮などを挙げている。

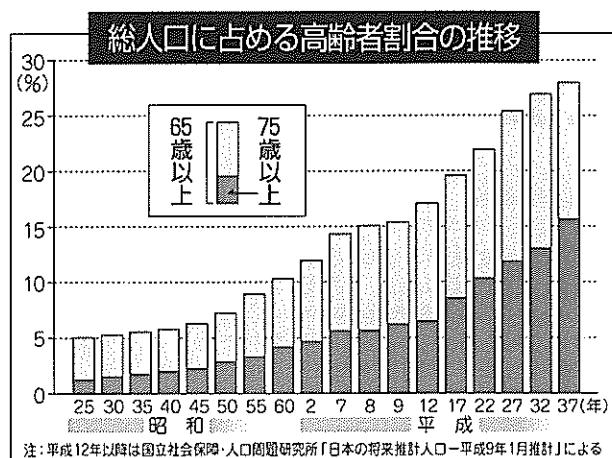
健康観を見直そう

健康とは身体的にも精神的にも調和のとれた状態であることをいう——これは世界保健機構の定義だが、高齢化につれて精神機能にくらべて身体機能は劣ろえが早い。特に八十歳を過ぎると急速に劣るといわれている。

そこで長寿社会にふさわしい健康観として「たとえ病気や障害のある人でも、心と身体の調和を保ちながら前向きに社会生活を送っている状態」（全老連）であるとして、幅ひろく運動をすすめるよう指導している。また実践課題として次の事項を挙げている。

1、老人クラブ寝たきりゼロ10カ条の実践

2、いきいき体操、健康ウォーキング、各種シニアスポーツの普及
3、事故防止にチャレンジ



人口動態

70歳以上の人口
初めて10%超す

全国と千葉市

(H9.9.15 現在)

全 国	1 億 2,650万人	65～69歳	1,973万人 (15.6%)	6.41人に1人
		70歳以上	1,302万人 (10.3%)	9.71人に1人
千葉市	862,786人	65～69歳	88,576人 (10.26%)	9.74人に1人
		70歳以上	55,186人 (6.39%)	15.63人に1人

千葉市の動き

(H9.7.1 現在)

総人口	862,786人	男	435,954人 (50.53%)	女	426,834人 (49.47%)
-----	----------	---	-------------------	---	-------------------

年 代	人 口	人口比	年 代 別 比	
			男	女
60～64歳	138,324人	16.03%	64,252人 (46.45%)	74,072人 (53.55%)
		6.23人に1人	2.5人に1人	1.87人に1人
65～69歳	88,576人	10.26%	38,274人 (43.21%)	50,302人 (56.79%)
		9.74人に1人	2.3人に1人	1.76人に1人
70歳以上	55,186人	6.39%	21,602人 (39.14%)	33,538人 (60.86%)
		15.63人に1人	2.55人に1人	1.64人に1人

注 1. 65歳以上 143,762人 16.66% 6人に1人

2. 60歳以上 282,086人 市老連会員数18,762人 加入率 6.65%

連帯と交流の輪を

21世紀は高齢者の世紀

千葉市は政令指定都市として平成四年千葉県から独立しました。四十七都道府県と十二政令指定都市の仲間入りして、新しく生れ変わった八六二、七八六人の都市です。

東京湾の深部で、房総半島の付根に位置します。大昔から上総・下総の二つの国は「石の無い国」と言われていたそうです。うっそうと木々が繁茂する、砂の小高い丘陵が連綿と続く半島で、その裾

わが町のお年寄りの課題

真砂地区 本多 昭二

には広々とした緑の台地が広がり、海岸線でそのまま落こんでいる遠浅の海で、豊富な海の幸に大変恵まれていたところ

です。それは千葉市の高台にある加曽利貝塚の遺跡が如実に示しています。貝塚の状態からその昔、収穫した大量の貝類を加工する工場だったと言われています。その海の幸を狩猟民族との交易が行なわれていたのではと言う驚くべき事実を見聞きして、温暖で豊かな生活が代々続いていたと思われれます。海の幸の恩恵を受

けた広大な遠浅の美しい海岸で、市民の皆さんが潮干狩りに、海水浴に、と楽しんでその大切な海を埋立てて出来た町、それが私達の住む美浜区です。

海浜ニュータウンの名称で、平坦で広々とした埋立地に、整然と整備された街路、緑の多い公園、教育の施設、上下水道等々公共施設の申し分なく完備され整った町並、高層住宅地域・戸建住宅地域、若盤の目の様に、きちっと分かれた住宅地に

尋ねて来た友人が「まるで北欧の様な街作りだ」と感嘆したものでした。

月日が立つのは早いもので、やがて子供達も社会人として巣立ってしまい妻と二人の生活となり淋しくもあり、何かがこの地域では物足りないぞと気付いたのです。それは外観の良さだけで若い人の住む町で二世帯の住めない町造り、老人の福祉施設の全くない美浜区でした。

友人から「北欧の様な!」と誉められましたが、これからは福祉の充実した北欧を



見習って、老後を安心して暮らせる町にしたい。お年寄り同志が気軽に訪ね会える寂しい暮しの孤独の老人がいない、寝たきり老人がいない、痴呆の老人を作らない町にしたい。

この地区の老人は、この町で生れ育ったのでないため幼なじみがおられません。いったん会社を退職して地域に戻った時、

自分の殻の中に閉じこもってしまい、地域の中に溶けこもうとしません。定年後は今までの殻を脱ぎ捨て、お互いに裸の付き合いが出来たら、本当に楽しい友達がたくさん出来ると思っています。出合いの場として、気楽に立寄れる、生甲斐を与える場にしたいのです。

二十一世紀は高齢者の世紀と云われています。これからは元氣な高齢者が、弱い高齢者を支える組織を作り、独居老人や住みなれた故郷で伴侶に先立たれ子供

21世紀に向けての思考

小仲台地区 中川 正雄

超高齢者社会を迎え21世紀に向けて私

達はこの対応と地域社会の福祉全般にか

かわる大きな課題を背負っていると考え、従来の受け手から広がりゆく福祉の担い手として地域社会の役割を分担し対応してゆかなくてはならない時を迎え、そのため健康友愛奉仕の三大スローガン（全老連）を軸に、生きがいと健康づくりをはじめとする幅広い活動を推進し心豊かな長寿社会の実現を目指さなければなら

に呼び寄せられた老人を、暖く迎えて、さりげない触れ合い訪問や、電話訪問等で、年寄り同志が助け合う町にしたい。それには公園もどちらかと言えば子供の遊び場として作られている、これを老人と子供の両方が一緒に楽しめる公園に改造してほしい。学校の空いている教室を開放してほしい。

老人を元氣な老人、明るい老人になる為に、老人クラブが先達になって進もうではありませんか。

ないと思います。

今日病弱やねたきり独居等のハンディキャップを持つ高齢者が多くなり、その生活と福祉は大きな社会問題として、あらゆる機関組織体が対策に努力しています。

我々は社会組織の一員として自己能力に応じ如何に参加協力の意欲を以って現代に添う活動に対処する生き方を考慮致さねばならないと思います。

ふれあいルーム

づくり

浜野第二老人クラブ
浜野町内会福祉部長

由良 政二

——最近腰が痛くなり、ちゃんと座っている事も出来ない。月例会にも出られなくなった。今年で老人会をやめようと思っている——アパートに独りで住んでいる会員の切実な訴えである。

病弱な人や超高齢者の独居、特にアパート住まいが多くなった現状は、これからの高齢化社会が抱えている大きな課題である。

高齢社会対応として、老人ホーム入所以前のホームヘルプ、データービス、ショートステイ等があるが、これらの施設の世話になる人が一人でも少なくなるように、会館まで足を延ばせない人も参加できるように「ふれあいルーム、ふれあいホーム」の設置が切望されている。

当地区では町内会簡易保険団体があり今年で15年になる。その福祉助成金は今年では年間百万円以上になり、町内の各種団体のコピー印刷や集会所の維持費を賄う

など町内の福祉に大きく寄与しているが、本年度からは、福祉関連活動に対しては浜野会館の使用料を助成するようになった。例えば、浜野町各老人クラブの例会、研修会、その他各種サークル活動などが対象となっているが、将来は、ふれあい

ルーム、ふれあいホームの設置を推進できるよう促進したい。

ふれあいルーム 高齢者が提供できる部屋又は家とし、月数回の集まりの拠点とする。この維持整備に必要な助成金を支給する。

地域に根づくクラブ活動の実践

こてはし地区 坂 口 英美子

現在こてはし地区は十二クラブ、会員六二六名が地区の各クラブ活動に参加協力している。会員は農村地帯、新興住宅団地から結成されたクラブ会員で、二つの異なった環境にあるが、クラブ活動を通してふれあい交流を深めている。

地区のクラブ活動の紹介

一、こてはし地区はGBが盛んで、各單位クラブでは練習コートを確保して、週三回以上練習に励んでいる。月一回の地区GB大会には各クラブから一チーム乃至二チームが三角コートで競技を競いながら親睦を深める。千葉県GB協会連盟に加入して、地区外の会員との交流も深め一泊（行楽地）競技を楽しんでいる。

一、グランドゴルフは近年盛になり、月一回犢橋町千種公園での大会には若手会員が多数参加して、競技を楽しみながら賑やかな雰囲気包まれる。

三、平成二年、踊り、レクダンスの会（土曜会）を結成して、月二回の土曜日を練習日として活動している。講師は市老連の講習会に参加した会員が先生で、学習した踊り、レクダンスは、地区芸能大会・公民館文化祭・こてはし台体育祭・犢橋町十二町内会運動会にそれぞれ四十名が出演させて頂き、高齢者のパワーをアピールしている。踊る姿が若々しかったとの評判を糧に一同張り切っている。また、十月十五日開催の花見川区の芸能

大会及び十一月二日の花見川区民祭りに向かって、心あらたに練習に励んでいる。

四、平成六年、童謡コーラス部（さくら合唱団）を結成、四十名前後の会員が月二回の練習に出席している。音大音楽科出身、海外で研鑽を積まれた先生に恵まれ、地区芸能大会・先生のピアノの発表会・横橋中学校の文化祭・花見川区芸能大会・市老連芸能大会・緑化フェア等を発表の場としている。

五、平成四年、手芸教室（ピエロの会）を結成、会員は新しい作品作りに意欲を燃している。若手会員が入り、横橋公民館文化祭には、ホールの一部に即売所を設け販売しているが、これが名物となつて、売り上げも良く、文化祭の賑わいに一役買っている。

六、今年四月、こてはし台公民館に吟友会を結成、日本吟道の吟を男女十一名が学んでいる。

むすび 多数の会員が参加するクラブ活動は、どのクラブ活動を取っても張り合いがあり、ふれあいがあり、会話が生まれる。クラブ活動の多様化は地域性を乗り越え、現在の活動に発展してきている。今後の開拓も又楽しい。

お年寄りと子供達の ふれあい広場

都賀地区 保坂 三男

地域との交流は各地区とも、その地区の祭りや運動会その他の「レクリエーション」等を通して交流を計っていると思うが、都賀地区連は五年ほど前より年一回次の様な交流会を開催している。

主催 千葉市教育委員会 みつわ台公民館
共催 地区老人クラブ連合会、地区こども会
協力 各保育園 幼稚園

目的は地区の子ども達が、手造りや伝承遊びなどの体験を通して、お年寄りと子供達の交流を深める。

工作手芸教室Ⅱ竹とんぼ、せみ作り、造花小物

作品展Ⅱ手工芸、書、絵、写真（老人会）

演芸発表Ⅱ老人会による踊り、民謡等

絵画展Ⅱ各幼稚園・保育園児の力作展示

ゲーム会Ⅱ子供達のゲートボール、輪投げ、ミニグランドゴルフ

不用品バザーⅡお母さん達主催

なかでも焼いも大会は特に歓迎されている。畳二枚ほどの鉄板の上で枯木や落葉を集めて四十分ほどかけて、さつま芋五十キロ位をアルミホイルに包んで焼き上げる。二月中旬のまだ寒いとき、焼き上げた芋をフウフウふきながら旨い旨いと子供達がほおばる光景もまたほほえましい。今年是有志の協力で紙芝居をやり好評だった。二日間延べ二千人の交流会である。

私達が接した子供達は皆んな素直で明るく暗い影など少しも感じられなかったし、私達老人の為に昼食のカレーを用意してくれたり其の他いろいろ協力して下さったお母さん達には心から感謝している。こうした交流会を通じて子供達が我々老人に対して、どんな印象をもったか、又、老人に対してやってほしいことでもあればとか、そうした対話の時間があってもよいのではなからうかとこの次の課題として検討してみたい。



平均的ケースで二倍半

七〇歳以上の医療費はこれまでの二倍半——。

九月から変わった「老人医療費一部負担金の変更」通知によれば、平均的なケースで次のようになる。

七〇歳以上の月に一つの病院などに通う回数は平均して三・二回、薬剤は四種類二・一回受けとる——この平均

負担無。

入院負担でも一カ月入院したとき、八月までは二一、三〇〇円だったものが九月からは三〇、〇〇〇円と一・四倍となり、来年四月から一日一、一〇〇円、次の年は一、二〇〇円と増額が決定している。

高齢者分離の制度化

急速な高齢化に対応するため、医療保

変わる医療保険制度

値で計算すると、八月までは一、〇二〇円の定額負担で済んだが、九月からは二、五一〇円と二倍半になる。

※(一回五〇〇円+三・二回) + 薬剤負担九一〇円

月に八回通院し四種類の内服薬を二回受けとると三、六八〇円、これまでの三・六倍となる。

○特例措置 主な生計維持者で市民税非課税の老齢年金受給者は外来薬剤

険制度改革協議会は、七〇歳以上の高齢者だけを分離して、独立の保険制度をつくることで合意し、息子や娘に扶養されていた高齢者も含めた全体から保険料を徴収することでも一致し、法制化がすすめられている。そうなると七〇歳以上の高齢者は医療費の負担増とあわせて二重の負担増になる。

これは今年の高齢者医療費が九兆五千億円と推定されていることから、高齢者

への配慮も大事であるが「病院通い放題」を保険料をとることで、ムダな病院通いを減らす。また、医療費に占める薬剤費三割という薬づけを改めるものとして制度改革は必至である。

高齢者医療の問題点

全人口の三人に一人が高齢者という時代がくる。

医療費にしても、社会保険制度にしても、高齢者だからという理由だけでは通らなくなってくる。高齢者自身にとって適正な負担はしなければならないが、高齢者のなかには経済的にゆとりのある人も多くなっているが、全体的には低所得層が多い。貧しい人が医者にかかりにくいという状態だけがふくらんでくる。このことは低所得高齢者をはじめだされて貧困と病気の悪循環にさらされることになる。

さらに新制度が出来たあと、またぞろ財政難を理由に高齢者の負担がジリジリ引上げられる可能性もある。

(広居 量一)

快適を保つ

女性委員会の第一回リーダー研修会で、講師の特養ホーム双樹苑の柄かね先生は、快適な老後を保つにはどうするか、いろいろな例え話を交えて、次のように話された。
(若葉・来生)

快適な老後を保つには

- 1 自分で出来る限り動いて元気に年を取る事
- 2 自分の健康に注意・自分の心を奮立たせながら、多くの行事に参加する事
- 3 何でも『オッカー』がらずに、※『オッカー』になったら要注意
- 4 自分の行動は人様に迷惑を掛けない様にする事
- 5 病院の『ハシゴ』はいけない。信頼の出来る先生を選ぶ事
- 6 骨が『モロク』なってますので、転んだりしない様、注意する事
- 7 自分が気楽に話し合える友達を持つ事
- 8 家庭内では、新聞を見たり、話をしたり、『のけ者』にならぬ様注意
- 9 地域住民との交流にも、明るく笑顔で付き合う事
- 10 自分自身『朋友』の気持ちで居れば良い

忙しい日々こそ

生きがいの原点

『小人閑居して不善をなす』退屈している爺さんは頑固になり、婆さんは意地悪になる、ともいわれております。閑居して頑固や意地悪にならないことが大切です。

そして自分のことは自分で処理する姿勢は、家族と一緒に暮らすときでも、愛される老人の第一歩だそうす。

孤独も老人の大敵です。やがて不安に悩まされ、病苦も忍び寄ります。

自分の事しか考えなくなると年をとります。いらいらがみがみは自分を見つめなおすことがなくなり、寂しい人生になります。退屈しない、閑居しない、孤独にならない方法は心の持ちかた次第で沢山あります。

働くこと、仲間を作り、仲間と一緒に行動することによって円熟した人がつくられます。

学ぶこと、老いて学べば即ち死して朽ちず人間一生勉強です。

何事もやる気になる事が肝心です。心が動いたら手を使い、気が向けば態度で示し、多くの人と心を開き、共に行動する人は柔軟性を持ち、魅力があります。

美しいものに感動し、人を思いやり、好きな事に熱中し、笑って暮らせば最高です。

(浜野第二老人クラブ)

お元気ですか

つつける

21世紀には八〇の舞台に達する私ですが、私達は過去にいっぱい時間を持っています。その長い時間を生きて、それなりの役割をこなしてきたつもりだし、これからも驚馬に鞭うって、地域のために役立ちたいと思っていますが、医療費は上るし、社会のお荷物になる不安も抱えています。

そこで私は私なりの健康づくりをしているのですが、何でもそうですが三日坊主はダメで、特に健康となると少くとも五年や十年は続けなければ、期待するような効果は表われないと思います。

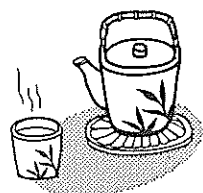
一例ですが私は朝食前には（旅行などで五時起きしたときでも）必ず緑茶一杯と梅干し一コ。余程のことがない限り、馬鹿みたいにつづけて三十余年になりますが、これが体質（血液）の改善になっていることは、定年の最後の成人病検査のときに言われたことを今でも思い出します。

そう言えば日大歯学部の大竹教授も緑茶を粉にして食べるだけで、肩こり、便秘から肝臓病まで治る「茶食健康法」を紹介し反響を呼んでいるとか。私は緑茶（食べるのではなく沈んだ茶粕まで飲む）プラス梅干しというわけです。そんなわけで我が家は毎年梅干しづくりで、日盛りの庭は梅干しの匂いでいっぱいです。

食事の時間ですが、家にいるときは、朝、昼、晩ともピタッと時間通り。出されたものは何でも主義ですが、近頃は野菜が多くなったかなと思つてくります。

日常生活では意識的に能動的なライフスタイルを心がけています。また、駄文を書いたり、書作品づくりなど創作的な頭の体操は、多少ムリしても続けています。老人会のグランドゴルフやカラオケのクラブには、欠かさず出るようにしていますがそんなときは頭の中は力ラッポで、だんだん軽くなる財布の中味も、長生きの不安もどこかに吹っ飛んでしまします。

（穴川・広居）



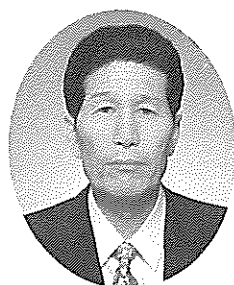
新事務局長に石井さん

小路事務局長の退任に伴い新局長には千葉市の推薦により、前中央区役所次長だった石井雅男さんが就任した。

石井新局長は社会教育畑一筋に歩いてこられたが、勉強不足は懸命の努力でカバーしたいと挨拶を寄せられた。

退任された小路さんは任期的にもこれから本番と惜しまれながら去りましたが、会誌を通じて別項のとおりメッセージを寄せられた。

新旧両局長に惜しみない拍手を送りたい。



勉強不足は 懸命の努力で

石井 雅男

このたび伝統ある連合会の事務局長を拝命いたしました。

むかし老人クラブ連合会の運動会等に、お手伝いをさせていただいた程度の知識であり、皆様に喜んでいただける仕事ができるのか不安ではありますが、頑張っ て参りますので、ご指導を賜りますようお願い申し上げます。今、高齢化社会は、確実に進行しており、社会の要望として、これからの老人クラブの活動に対する期待は大きく、また、その役割は、ますます増大するものと思います。

私が市に奉職中は、教育行政（社会教育）を三十二年、中央区役所一年と、主に社会教育行政で過ごしました。

団体の方々と一緒に仕事をする機会は多かった職場でありましたが、まだまだ勉強不足であり、連合会の役員、会員の皆様に、ご迷惑をおかけすることが多いことと存じます。

今後とも、一生懸命努力をして参りますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

一層のご発展を

小路 済

ちば市老連第七号の発行おめでとうございませう。

七月末日をもちまして、千葉市老人クラブ連合会事務局長を退職いたしました。平成八年四月に就任以来大過なく勤めを果たすことができましたのも、新生会長様をはじめ役員、職員の皆様方のご指導とご鞭撻の賜と心より感謝申し上げます。短い期間でありましたが、通常総会、理事会そして各専門部会の活動や全老連大会、会議等様々な行事に参加させていただき、大変有意義に過ごすことができました。

長寿社会を迎え、これからの老人クラブの運営は容易でないと存じますが、先きに全老連がとりまとめた老人クラブ二十一世紀プランの具現化について、千葉市老連がまだ実践していない項目を推進して行くことを期待いたしております。

最後に会員の皆様より一層のご発展とご健康をご祈念申し上げます。

市老連の活動

ゲートボール大会
 会員作品展
 囲碁・将棋大会
 グランドゴルフ大会
 社会奉仕活動
 シルバーリーダーの活動
 総務・女性委員会の行事

GB優勝は新都ク

第17回を迎えたゲートボール市老連大会は、七月二十三日ゆうゆう広場に四八チームが参加し技を競ったが、入賞は次のとおり。

優勝 新都クラブ（中央） 準優勝
 三一会（稲毛） 三位 千葉寺（中央）
 四位 若松台万年青会（若葉） 五位
 鎌池（若葉） 六位 文葉みどり（稲毛） 七位 幸寿会（美浜） 八位
 ニュー白旗クラブ（中央）

101歳の力作等展示

会員作品展、パワー全開

市老連会員の作品展は、会場を千葉三越に移し、八月十三日から十七日の五日間を会期として開催したが、総出品数は三五三点を数えた。なかでも千葉三越賞に輝やいた書道の内藤常治さんは百一歳と百歳を超え、布絵の高橋芳江さんは九十歳だった。また、九十歳以上のシルバー賞は、尾高光さん、西谷マサ子さん、石川久夫さん、長谷川源太郎さんの四名で、何れも超高齢者の健在をアピールするも

ので、参観者の注目をあつめた。

〔各部の入賞者〕

▽千葉市長賞・佐藤数夫（書道）
 ▽千葉三越賞・内藤常治（書道）、高橋芳江（手工芸）

▽手工芸の部・松林喜代子、馬場美智子、諸岡八百子、鶴沢和子、角田喜三郎、恒松睦子、畠山富栄、佐藤みよ
 ▽絵画の部・寺川ひろ子、保坂三男、福山峯幾 ▽書道の部・佐藤英子、大窪高義、相原と志 ▽写真の部・武津岡久雄、新居きみ子、三橋静枝 ▽彫刻の部・岡崎光夫、吉田良雄

囲碁・将棋大会

区老連大会など前段階の試合を勝ち抜いてきた区老連を代表する選手、囲碁・将棋各十六名による試合は、八月二十七日社会福祉事業団ビル五階の会議場で開催。囲碁は草切謙吉（中央）、将棋は新井一郎（若葉）が夫々優勝した。

準優勝以下は次のとおり。

〔囲碁〕準優勝 佐藤吉司（美浜）

三位 山根栄吉（若葉）

〔将棋〕準優勝 日暮雄治（中央）

三位 君塚信夫（緑）
※四位以下省略



GG大会31チームで

市老連第三回グランドゴルフ大会は新秋の九月九日ゆうゆう広場において、三十一チーム、二一七名の選手・記録員が参加して行われた。

会場はゴルフ場のフェアウェイのようで、ふだん平坦な公園や校庭などでプレー

しているチームは悪戦苦闘だったが、そのなかでもアンダーパーは団体二チーム、個人三人、ホールインワンは一八名を数えた。

入賞チームは次のとおり。

〔団体〕 優勝 都賀の台シルバーチーム（スコアー二八〇） 準優勝 土気チーム（〃 二八二） 三位 白旗Aチーム（〃 二九二）

〔個人〕 優勝 古市満雄（白旗）（スコアー三八） 準優勝 鈴木正（更科）（〃 四二） 三位 秋山止夫（都賀）（〃 四二）
ホールインワン 一八名

全国一斉に社会奉仕

単位クラブは自分の地域において、定例行事として、公園・神社・街路などの清掃や花壇づくりなどで、花のある町・ゴミのない町づくりに取りくんでいるが、九月二十日は全国を統一した「社会奉仕の日」として、全老連三百万人活動を目指し全国で展開した。市老連においては各地区連を中心とした活動を実施したが、活動状況は近く集計される。



シルバーリーダーの活動

友愛活動の一環として、介護活動対策として四月に「シルバーリーダー委員会」を設置、リーダーで協議の結果、一応活動状況を実地見学することになり、二班にわけ四月十日、十四日実施するとともに六月には千城、真砂地区の給食活動を見学。今後の活動はさらに検討し実施に入ることにしている。

これからの活動

これから行われるものとしては、十月の会長研修旅行のほか、十一月五日の輪投げ大会（千葉公園体育館）や十一月二十七日の芸能大会（市民会館）などが予定されており、夫々各地区連に実施要綱が通知されている。

総務部から

これまで実施した行事は、五月十四日役員歓送迎会を玉姫殿で開催、約百名がこれに参加したほか、二十二日には第四回通常総会を文化センターで開催した。来賓として千葉市長をはじめ市議会議長、関係部局長、関係団体代表を迎えた。総会議事は提案どおり満場一致をもって夫々可決、滞りなく議了した。

今後の行事は総務部会で更に煮詰めることになるが、例年のとおり一月の会長新年会、三月の第五回通常総会等を予定している。

女性委員会の主な行事

月	日	行事名	結果概況報告	月	日	行事名	予定行事概況
4	8	女性委員会	・自主旅行打ち合せ ・区女性委員長打ち合せ ・車両長打ち合せ ・日本一の「となみチュウリップ」金太郎温泉と越中路方面実施	9	2	民謡講習会	・ポートアリーナにおいて 午前役員会 午後委員会（正、副） ・情報交換 ・友愛訪問
	15			8		女性委員会	
	24～26						
5	6	女性委員会	午前役員会 午後委員会（正、副） ・情報交換 ・新年度事業計画設定 ・民謡、レクダンス講習会について ・7月研修テーマ話し合い	10	21	女性委員会	午前役員会 午後委員会 ・12月研修会「テーマ」その他についての打ち合せ
				11	14	女性委員会	午前役員会 午後委員会 ・研修会役割分担その他
6	11	民謡講習会	・ポートアリーナにて実施	12	3	第2回研修会	市役所8階正庁の間約200名
	17	女性委員会	午前役員会、委員会 ・第1回研修会打ち合せ ・旅行について打ち合せ ・ポートアリーナにおいて実施	9		女性委員会	午前役員会 午後委員会 ・研修会の反省その他
	25	レクダンス講習会					
7	2～4	研修旅行	・鳥海山と象潟方面実施 午前役員会、午後委員会 ・研修会役割分担等	1	13	女性委員会	午前役員会 午後委員会 ・歳のはじめの会合 ・第3回研修会の打ち合せ
	8	女性委員会					
	18	第1回研修会	社会センター約100名参加 「テーマ」在宅介護について	2	10	女性委員会	午前役員会 午後委員会 ・研修会について ・役割分担
		女性委員会	午後委員会 ・作品展について ・親子三代祭り参加者把握				
8	4		・ポートアリーナにおいて実施 午前役員会、午後委員会	3	3	第3回研修会	市文化センターに於いて 女性リーダー約500名
	11	女性委員会	・アンケート調査 ・情報交換 区女性委員長お手伝い ・アンケート総纏め提出 ・女性委員約300名参加	10		女性委員会	午前役員会 午後委員会 ・年間活動の反省 ・新年度年間活動計画案
	13	作品展搬入					
	14	女性役員					
	17	千葉市親子三代祭り					

在宅介護をテーマ

女性委員会リーダー研修会

市老連女性委員会は七月十八日、市社会センターで「在宅介護のあり方」をテーマに、女性リーダーの研修会を開いた。講師は特別養護老人ホーム双樹苑苑長の楠かね先生。

今では介護保険やら、いろいろ取り入れ、昔より良くなった様に思われます。ショートステイの福祉は……短期入居施設2ヶ月、2ヶ月……お正月とか、お盆の月とか、遠くへ旅行等の場合にお願ひする時に良いのではないですか。施設へ入居の場合、実子が入居手続きをする事になってれば、いろいろなトラブル事は無い様な気がします。基準に沿ってやりますので、施設を選ぶのも実子とする事。

今の時代は女性も職業に就いている人

が多い。

国や市から補助金を頂いてる施設に不正があつてはいけない。

好むと好ま無いに拘らず、お世話になるかも知れません。

上手に決めて、残り人生を快適に生活が出来様、心掛ける必要があると思われます。

早めに手を廻す事、病院と提携している施設を選ぶ事です。

日常生活（食事・入居・排尿）が一人で出来ない場合は早めに手配する事、痴呆を治す薬は無い。※ アルツハイマーはダラダラと長くかかってやってくる。

子供の無い時は福祉課へ。在宅介護、地域のリーダーの介護等、いろいろ大変だと思われます。

※ 痴呆は老人の病気とか 皆さん良く気をつけましょう。

研修会のレポートは女性部から研修レポートのコピーや三浦ヨシエさんからレポートをいただきましたが、紙面の都合上、来生三さんの原稿を掲載しました。

地区別研修会の成果と今後の課題

本年度の地区別研修会は下表のように、6月・7月の2ヶ月にわたり28地区で開催され、本部役員と教養部員はこの研修会に参加できる機会が与えられ、会員の貴重なご意見を拜聴でき、今後の千葉市老人クラブ連合会の活動に参考にすべくまとめてみました。研修会の統一テーマは、どこの単位クラブでも切実な問題として抱えている『会員の増強』（昨年度）とし、本年度は昨年度の研修や活動実績の上に立って、『会員増強運動の結果と今後の方針』とし、充実した研修が行われました。研修内容が豊富で、その一部しか提示できなかったことをご了承ください。

地区別の開催日、出席者数別表参照（市老連教養部会）

地区別研修会出席者数

月日	地 区	出席者数			月日	地 区	出席者数		
		男	女	計			男	女	計
6・7	真 砂	15	30	45	7・5	穴 川	29	17	46
6・11	生 浜	18	12	30	7・6	稲 毛	13	7	20
6・12	弁 天	15	18	33	7・7	小 仲	18	12	30
6・15	白 旗	16	28	44	7・8	北	21	22	43
6・16	亥 鼻	43	28	71	7・11	白 井	20	31	51
6・17	蘇 我	18	29	47	7・11	文 葉	10	15	25
6・17	登 戸	22	17	39	7・15	若 葉	21	25	46
6・19	寒 川	20	27	47	7・16	都 賀	18	20	38
6・19	高 洲	29	35	64	7・17	更 科	13	15	28
6・23	こ て 橋	33	38	71	7・22	千 城	25	21	46
6・23	花 見 川	5	11	16	7・25	營 田	30	19	49
6・24	朝 日 ヶ 丘	10	16	26	7・27	椎 名	13	1	14
6・24	検 見 川	10	36	46	7・30	土 気	31	16	47
6・26	幕 張	30	24	54					
6・27	中 央	13	24	37					

昨年度の成果と問題点

- (1) 町内会の諸団体の理解と協力を得て、会員増強に努めた。
- (2) 町内の掲示板や回覧板等により、老人クラブ活動のPRや未加入者の自宅を訪問して勧誘に努めた。
- (3) サークル活動やスポーツ活動を通して仲間づくりに努めた。
- (4) 種々の会議等を利用して老人クラブ活動の状況や必要性について啓蒙に努めた。

- (5) 作業等を通して老人クラブへの理解者を得ることに努めた。
 - (6) 友愛活動等を通して老人クラブへの関心を高めることに努めた。
 - 『老人クラブへの加入を阻んでいると思われる問題点』
 - (1) 六〇歳以上になっても、まだ勤めているという社会情勢から若年層の加入が少ない。
 - (2) 一般的に知識者層と言われる一部の方の中に老人クラブに対する理解と協力が乏しい方がいる。
 - (3) 老人クラブ加入によるメリットを問題にする方や加入により束縛されることを嫌う方がいる。
 - (4) 老人クラブに加入すると、すぐ役員をやらされることと、書類書きや事務等が煩瑣になるので加入しない。
- 本年度の地区別研修会で話し合われた内容は昨年度とほとんど変わりがなくテーマ（課題）の大きさや解決の目安がつかめないまま終わりましたが、以下は昨年度と重複しない意見を集約し、今後の方針（課題）としてまとめました。

会員の意見

- ① 身体障害者の加入による活動計画に配慮している。
- ② 若年層（六〇歳前半）と高齢者（七五歳以上）に対する魅力ある活動とは。
- ③ 個人での加入勧誘は無理であり、組織を利用して勧誘したら効果があった。
- ④ 老人クラブを解散した理由を分析して、今後の参考にすべきである。
- ⑤ 六〇歳になったら自動的に老人クラブに加入するように勧めたら良かった。
- ⑥ 老人クラブの活動にいつも参加する人と参加しない人が決まっているのであるだけ誘って参加するように働きかけたら参加するようになった。
- ⑦ 町内の敬老会には、よく人が集まるが、老人クラブには加入してくれない。なぜだろうか。
- ⑧ 会員増強は地道な活動が必要であり、根気よく頑張らなければならない。
- ⑨ 加入を勧誘しに行ったら、老人扱いにしないでと叱られた。
- ⑩ 老人クラブの役員と町内会の役員を兼ねて両者が協力し合ったら会員が増加した。

⑪ 病人のおしめ替えが出来るようになったことは、老人クラブに加入したおかげですと感謝された。

⑫ 市老連に加入せず、自主的に活動している会に、市から補助金が支給されているのはなぜか、疑問である。（朝日ヶ丘地区内）

⑬ 単位クラブの会長が未加入者の家庭を巡回したら会員が増加した。

今後の課題

- (1) 会長やリーダーになる人がいない。
……会長やリーダーの養成
- (2) 会員がふえ、多くなると大勢集まる集会所等がない。……施設の充実
- (3) 地区内の民生委員や町内会の役員と協力体制をとり、地区ぐるみで勧誘に努める。……地区内諸団体との連携
- (4) 市老連の理事会とは別に、仮称『会員増強対策委員会』なる特別委員会をつくり、継続した検討がなされてほしい。……特別委員会の設置
- (5) 会費と市からの補助金の性格を明らかにする。……会費と補助金との関係
- (6) 魅力ある会の名称の工夫……単位クラブの名称は自由 ご検討を

(7) 今年広報部が中心になり作成した『ポスター』があまり活用されていない。

(8) 異年齢層との交流を積極的に行い、老人クラブへの理解を深める。
スポーツや伝承遊び等を通して、次

代の青少年の育成

老人クラブに加入したメリットと思われるもの（私見）

- (1) 仲間がふえ、話し相手ができて、孤独から開放される。
- (2) 趣味の同好者ができ、生きがいが高まる。
- (3) 情報交換が活発になり、視野が広がる。
- (4) 健康増進、ボケ防止に役立つ。

会員から市老連への要望

- (1) 市老連から関係機関に働きかけて、地区内の六〇歳以上の名簿を入手してほしい。……会員の確認と会員増強に役立てる。
- (2) 市からの『敬老祝金』支給の際、老人クラブ入会勸奨金を添えるように関係機関に働きかけてほしい。……会員増強に大いに役立つ。

(3) 書類の作成や、諸届の作成に堪能でないので、年度始めに提出する『補助金交付申請書』等や毎月提出する『活動報告書』等を簡素化し、誰でも書けるようになるよう関係機関に働きかけてほしい……会長の後継者育成

(4) 一円玉募金のねらい、老人福祉センターの建設計画等を明らかにしてほしい。

寒川地区研修会

寒川地区の研修会は、六月十九日末広町会館において開催した。この日は地区会長が交通事故により療養中のため、木島副会長が代行し、全役員協力のもとに進めた。市老連から弁天地区河西会長、千城地区深山会長がアドバイザーとして来席したが、テーマは「会員増強の結果と今後の方針」。参加者は一二クラブ四二名各単位クラブの発表のあと、現況と今後のあり方について検討した。

主な発言、質疑の要旨

相川女性部長 各クラブの加入状況は民生委員の協力により七年度から調査した。加入率は六〇％だが、新加入は少なく高齢者の死亡が多い。

松本（末広第二） 民生委員の協力で六〇～六五歳は一〇三名という調査結果だったが、老人ではないという考えで三分の一は加入していない。

寺田（寒一） 新加入が少ない。出来るだけ趣味の集いを多くしたいと考えているが、魅力のあるクラブ活動を教えしてほしい。

吉野（長洲第二） 市老連の資料によれば、平成八年度のクラブ解散、退会が多い。会員の減少が目立っているが、未加入者も多い。当分この現状はつづくのではないか。

三宅（長洲） 常盤会と第二常盤会で合同行事をしており、特に旅行会は町内と一緒にやって親睦を深めており、比較的入会しやすくしている。

小川（長洲第一福寿） 会員の年齢別現況、九年度入会者の報告

沖野（同） 魅力ある行事をとり入れ、愛情をもっていくことが大切である。

土井（港第二） 第一君待会の活動状況入会者数に対する死亡者数等説明。

石沢（宝寿会） 町内清掃の定期的実施、集会の都度食事会等で親睦と融和を図っ

ている。

布施（寒三長三） 会長や役員の代替がなく困っている。町会に申入れ老人クラブの運営に協力をお願い中である。

高橋（愛老会） 魅力ある活動（行事）を考えることが大切だ。

小野（長洲第二福寿） クラブ活動は年寄りを大切にするところから始める。思いやりのある行事を望みたい。

研修会は二時間に及んで活発な意見交換が行われたが、アドバイザーの方から助言があり、木島副会長の閉会挨拶をもって終了した。（地区副会長 山川武男）

千城地区研修会

発表内容の要約

老人会は楽しい会ではなくてはならないし、又悠友クラブはお互いに成長する場でもある筈だし。この観点に立って行事の計画をたて活動して居ります。

(一) 悠友クラブの組織

会員（60歳以上）と賛助会員（60歳未満）に依る会の構成ですが、この賛助会員制を作ったことで会を活性化することが出来、会の運営がスムーズに行くよう

になりました。この賛助会員の資格は会の運営のお手伝いの立場であり、人生の先輩との交流を大切に思う人となりました。

平成9年7月現在

会員60名 (男性22名 女性38名)

賛助会員18名 (男性7名 女性11名) 合計78名

(二)活動内容「年間行事」

・新年会 年の始めを祝いお互いの健康を喜びあう

・施設見学 市のバスで市の施設や名勝旧跡を訪ねたり県内の歴史などを知り見聞をひろめる。

・講演会 健康についてのお話を聞く会
年二回開催 本年度の講演テーマは

2/22 人間の生命とは

7/26 人間の生き方について

・食事会 年二回昼食を共にしながら会話、カラオケ、ゲーム等を楽しむ

・そのほかに地域社会とのつながりを大切にするため町内の清掃、夏祭り、

町内各種スポーツ大会に参加

〔サークル活動〕

・スポーツ同好会 グランドゴルフ、テ

ニス、夏期の早期ラジ体操

・悠友クラブ合唱団 団員41名 声のハー

モニイが心のハーモニイとなって月二回の練習日を楽しみにしている。

・旅の会 名勝旧跡を訪ね楽しむ

会員増強は活動内容の充実から

第二の人生を心豊かに瑞々しく生甲斐のある日々とするために、お互いに励ましあい学びあって悠友クラブに入ってしまったと思って貰えるような会の運営をめざしている。家に閉じこもる孤独な第二の人生ではなく、家から外に出て仲間

に囲まれた人生を、そして心のうるおいの場が老人クラブであるようにしたい。

人生80年の時代と云われますが、90年時代も遠くない。60歳からの人生をどのように生きるかは、各人の心懸け次第で決まるわけで、そのためには老人クラブを一人一人の心の持ち方で楽しいものにして、老人クラブの会員であることで、人生が心豊かになるようなものでありたい。

さて、当日の会場の雰囲気は、各単位クラブ3名の参加者と限定した人数でしたが、これはクラブにより会員数が異なるので、一率に3名と限定するのはどうでしょうか。(今後の課題)

しかし、七月の暑さの中、よく参加して頂き私の拙い発表に耳を傾けて下さり、それぞれ違う地域差を承知のうえで、会員増強は先ず楽しいクラブ作りからと共感を持って頂き、少しでも御役に立てれば幸いです。(悠友クラブ 安藤 幹)

誉田地区研修会

会員増強事例発表では、高田町西部鶴寿会の伊藤会長(感動した人生訓、影日向はしない、言動に責任をもつ、報恩の心、言葉の大切さ、感謝の心を忘れない等を日常的に実践。会長就任時は神社清掃位だったが、GBや詩吟、カラオケをとり入れ盛況。供養塔等の定期清掃など部落の中に老く活動を定着)、辺田長寿会森会長(会長就任後は会員と一緒に行動しなければ会の運営は成りたないと思ひ積極的に参加。清掃活動も当初は役員だけだったが、今は当番制で全員参加し地域の交流を図り、会員増強に結びつきたい)平成クラブの今村会長(団地内クラブで地域意識がうすい。高齢居住者は四〇数名いるが、実在しない人もいる。団地は地域の谷間のようなもの。自治会

長も兼任しているので老人クラブとの接点を探りながら入会を呼びかけしているが、ムリな勧誘は避けた。月一回の例会はいいが、掃除や草取りは嫌だという人が多い。最近転入高齢者の七名が増員された。また誉田二第三長寿会の白井会長は（新任会長で年も六四歳。五五歳から入会し、スポーツ活動に積極的に取り組んできた。市の補助金もそれに見合った活動に役立てたい。活動中の事故を心配する声もあるが、ゼッケンをつけ安全を期しながら地域住民にアピールしている。サークル活動を通じて五名の入会を得た。緑区には老人福祉センターがない。結束して誘致運動をしたい）

以上が発表者の発言要約であるが、不本意ながら字数の制約等でカット部分が多く、ご了承をお願いしたい。

最後にまとめとして、白井地区連富川会長は要旨つぎのとおり話された。

伊藤会長の四つの交わり（あいさつⅡ人と人とのふれあい。ありがとうⅡ感謝の表現。ごめんなさいⅡ素直さが大切。ほめるⅡ夫々個性がある。欠点もまたよし）は同感である。

人の協力、自然の恵み、自分だけでは生きられない。明るく、朗らかに、仲よく、楽しく交われれば老人クラブは楽しい存在になる。必然的に会員増強につながる。

（女性委員長 小関澄子）

北地区研修会

六月八日の会長会議で、研修会は円卓会議の形で、お互いの顔が見えるよう、そして話しやすいいろいろな意見が出るようにしようと話し合った。

クラブの代表意見の発表

長沼原町尚歯会（長谷部会長） 区老連女性部主催の公民館活動に参加し、受講内容を持ち帰り活用しているが、大変好評で会員増強につながっている。また友愛活動の一つとして「お元気訪問」をしている。

小深町福寿会（矢尾板会長） ゲートボールやランドゴルフ等で、若い世代を会員に受入れ、育成に力を入れている。六方町賛寿会（近藤会長） 会員候補は多いが、老人という言葉に抵抗があっ

て苦慮している。

山王町睦会（近藤会長） 町会が四区で老人会も独自に結成している。町内会の補助金も削減され、会員の死亡等により減少し運営に苦労している。

草野草寿会（長井会長） 戦中、戦後、高度成長期、バブル崩壊、高齢化と大変な時代を体験してきた私達は、私達の町を最後の住み家として、楽しい集いのなかで会員増強をしたい。

長沼町若葉会（松木会長） 現在会員は82名。高齢者が多く死亡退会が多い。夫婦入会を呼びかけている。千葉市の補助金交付方法を見直してほしい。

あやめ台寿会（矢島会長） 死亡退会と新会員加入で苦労している。会員増強は口こみでやっているが、会社人間が多くて勧誘に悩みがある。シニアスポーツ等で魅力のあるクラブとして加入を増強したい。

宮野木松寿会（齊藤会長） 健康と親睦を主眼として、輪投げ同好会を発足し宮野木の軽井沢マイクランドで練習、市老連大会でも好成績をあげたが、更にG・Gで若い人達の加入に努めている。



関東ブロック リーダー研修会

会 期 平成9年6月18日～20日

会 場 山梨県石和

参加人員 383名

研修会第一日は講義、講演「高齢者の生きがい健康づくり対策の現状と課題」と「21世紀プランの取組みについて」、第二日は介護公演「あしたの会」おぢいさんの問題行動三幕。介護者自身が演じて痴呆症の理解を訴えた。介護の体験者である私は涙して見た。講演は、木原孝之先生の「仲間を増やそう」。先生は、

①弱者を入会させて面倒をみる、②一人一人の状態を把握して豊かにする、③心の広さ、やわらかいネットワークが必要、④老若が一緒に行動し、心の合点など仲間をふやすコツを多くの事例とともに細やかに話した。午後は四つの分科会にわかれて研修が行われたが、各分科会のテーマ、千葉市老連の参加者は次のとおり。

第一分科会 寝たきりゼロの推進

本多昭二 山田玉枝

第二分科会 友愛活動の推進

小路 済 来生 三

第三分科会 楽しい老人クラブ作りの工夫

新生清蔵 長谷川省吾

青木睦子

第四分科会 実践発表部会

勇上えみ

最終日の第三日は全体会議で各分科の報告があり、活気にみちた研修会は閉会した。

クラブの発展向上、衰退はリーダー次第。健康であること、思いやりを持つこと、頑張ることでした。私は身の引き締まる思いで、深く心に刻まれた研修会でした。

(参加者 勇上えみ)

分科会の発表

第一分科会 寝たきりゼロ運動

の推進

「発表」寝たきりと痴呆は歩いて防ごう

発表 茨城県東海村老連会長

武田省太郎

助言 千葉市老連 本多昭二

東海村老連は健康増進部、レクリエーション部、社会奉仕部、婦人部、会と常任理事会で構成し運営している。特に健康増進部会は健康保持寝たきり防止、仲間との交流など様々な行事をしているとのことでした。1、歩け会をつくり力を入れている。注意点としては(1)参加者の健康確認(2)交通量の多い所は避ける(3)天候によってコースを選定する(4)隊列の前、中、後にリーダーをおく(5)足の強い組と弱い組のグループわけをする。今後は単位クラブでも定期的に取組むようにし、街ぐるみの健康推進事業へと発展させたい。

長沼原台千寿会(小柴会長)

会員83名20年前に長沼を埋立て作った町で国鉄関係者の多い町。転入者を温く迎える、こどもや孫たちの思い出になる故郷づくりを目標にしている。また、食用廃油を集めて石鹸づくり、公園の清掃美化、人情ボランティアなど行っている。

宮野木竹寿会(外山会長)

一円玉募金の説明がほしい。歩くことや福祉バス利用の社会見学、寺社等古利などがあるが、入会してよかったと実感させることは非常にむずかしい。宮野木梅寿会(田中) 商店街が多く入会対象者は商売優先で苦労している。

宮野木梅寿会(鯨井会長)

会員増強は自治会とタイアップが必要。

地区連各単位クラブの発言の要点は以上のとおりであったが、質疑に対して長谷川広報部員、富川教養部員があたった。

※紙面の都合上、質疑応答は割愛しました。

2、いきいき体操の普及

3、踊り、ゲートボール、グラウンド

ゴルフ等の活動等軽くつ抜きに身体を動かすことである。

「発表2」寝たきりゼロ運動の推進

発表 千葉四街道市老運会長

井上 権

平成八年度県老連から寝たきりゼロ運動の普及推進事業のモデル指定をうけ、市老連に健康づくり委員会を設定し、

1、いきいきクラブ体操の普及

単位クラブの女性部長を健康づくりリーダーとして位置づけ研修会を行ったが市の体育協会から指導員の協力を得ることができた。また、健康福祉まつりに参加、二〇名でデモンストレーションをしたが、老人保健施設でリハビリに取り入れたいとの申出があり、指導者を紹介した。

2、寝たきりゼロ十ヶ条のチラシとティッシュを袋詰めして二〇〇〇人に配布。この作業を通じて役員リーダー相互の連携と組織の強化が図れた。

3、健康をすすめる運動

(イ)ゲートボール、グラウンドゴルフ、健康ウォーク等の導入(ロ)サークルで民謡や踊り、ダンス、手工芸等の実施(ハ)市催のふれあい広場に週一回参加、会員が長年培ちかった

特技を交代で講師として市民に伝え社会参加を果している。

発表の質疑では高齢者の増加に伴い、寝たきりや痴呆と切実な問題をかかえ涙ぐましい討論がありました。結論として①病気の早期発見②ころばない③風邪をひかない④食べすぎないを忘れることなく自分で出来ることは自分でするよう心がける等々身に沁みる思いがしました。

(出席者蘇我地区 山田玉枝)

第二分科会 友愛活動の推進

「発表1」友愛活動の推進について

発表 群馬草津町老運会長

野田 伸治

草津は温泉観光の町として古くから親しまれた高原の町ですが、温泉文化を核としながら観光をはじめスポーツ、サークル等色々と行われ「来る人に安らぎを」「帰りゆく人に幸せを」という町民憲章を心の指針としている。

社会福祉協議会が中心となって、民生委員やボランティアが協力し、在宅福祉の推進にあたっているが、草津町老連は支援活動のモデル老連として推薦された。

1、無理をしないで継続する活動

2、独居老人の訪問活動

3、お元氣ですかと声をかけ、視線は対等に

4、対象者の精神的自立を大切に

5、耳を傾けて聴く。プライバシーを守る

6、手作りの食事に招く。在宅から地域へ

7、男性会員は修理などの奉仕活動

8、スパー通いで顔合せをやる誠実に取り組むことによって、地域に伝えられ、老人クラブの存在を多くの人に認められた。

「発表2」神奈川の友愛活動について

発表 横須賀市老運事務局長

雨宮 正次

愛稱「夢クラブ神奈川」として、寝たきりとか虚弱で孤独な高齢者を訪問し、精神面での支援を主体とした活動をはじめた。

活動事業の目的は

1、対象者の寝たきりや、独り暮らし等の仲間を励まし、生活を支える役割

2、地域のなかに福祉の環境づくり、風土づくりをしているという役割

3、友愛活動をするチーム員自身生きがいになっているということにしぼられている。

難病の対象者を車椅子に乗せ、近くの公園に花見にいったとき、本人は何とも言えない和やかな顔になり、楽しそうに喜んでいたが、家族の若い声の電話で「気をつかって疲れるから控えてほしい」と言われ、難しさを感じた。地域住民の交流の面で、戦前のトントントンカラリンの隣組的な交流の弾みをつくり、親睦の輪が広がり、和やかな明るい町づくりにも一層活動推進に努めた。

高齢に伴って生じる病気、何を考え何を希望しているのかなど、自分が子供に選んで判らない不安で一杯。会員の「思いやりの心と理解者」を待っている。

寝たきりの人には電話を側におけば、電話で声をかけ合う。痴呆の人を少しは外に連れだして話かけよう。

リーダーは奉仕の気持を忘れずに、常に時間のヒマをつくらせて介護に手伝っている、いろいろ話も聞けて会員増にもなっています。

(若葉区 来生 三)

第三分科会

「発表の要点」

横浜市港北区は市の北部になっており、人口は二八万人で市内でも最も多い人口を有しております。足の便

も大変よく恵まれております。また大きな施設が沢山あり、全国でも最大級のスポーツと文化の施設が整備されている地域であります。

港北区の老連は『福祉のまちづくり』に他の団体と協力し、ここを訪れる高齢者、障害者、子供などすべての人にやさしい街を作っていくことに努力しているとのこと。

ふれあって、イーモ煮会（平成4年から）等も行い、特に三世代交流に力を入れていきます。

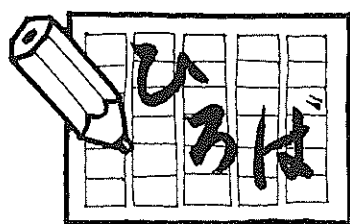
静岡県の富士市は、世界に誇る富士山の懷に抱かれ、豊かな緑と湧水の恵みを受けて発展してきた所です。富士山をシンボルに、文化と産業の町です。老人クラブ会員が楽しめるセンターが沢山あり、毎日大勢の老人会の仲間たちが、いろいろの趣味をいかして楽しんでおります。

山梨県では、子供達や高校生との交流をしております。

大都市の様な訳にはいきませんが、それぞれの趣味の指導者をたてカラオケ、大正琴などをして、楽しい老人クラブになる様努力しているとの事でした。

（朝日ヶ丘地区 青木聡子）

第四分科会 実践発表部会（略）



研修旅行記

7月2日 早朝各地区を出発、市川パーキングにて四台のバス集結。参加者は一六八名で、一路目的地に向かって出発する。白石で昼食、山形県朝日村まで直行。緑一色の風景が目にしみる。

「大日坊見学」

出羽三山（羽黒山、月山、湯殿山）霊場の一つの湯殿山総本寺大日坊に到着、信仰の山であり往時女人禁制のこの山は、芭蕉がおくの細道で「語られぬ湯殿にぬらす袂かな」と詠んでいるが、修業者の戒律は厳しく「云わず語らずの山」としていられていた。大日坊真如海上人は、朝日村越中山に生まれ、幼少の頃から仏

教に心引かれ、青年時代から仏門に帰依出家し二〇代より、即身仏を志ざし木食の行に入る。天明三年九六歳で生身のまま土中に入するまでの七〇余年、難行苦行を積み重ね即身仏となられた。入足して三年三月後に弟子や信者によって掘出し洗い清めて即身仏となる。本年は丑年で御開帳にあたり一行は目のあたり即身仏をお参りすることができた。湯の浜温泉泊り。

7月3日 8時30分出発。庄内平野のまん中にある酒田市へ。江戸時代米の回漕根拠地として発達した名残を止める、土蔵造りの山居倉庫、資料館を見学。

「鳥海山へ」

バスは壮観な日本海を展望すべく、鳥海山ブルーラインを経て五合目へ。幾曲がり登るにつれ風雨が激しくなり立ち籠めるガスのため視界ゼロで五合目に到着。横なぐりの雨の中トイレ休憩のみで下山。山の天候は移りやすい。雨も小康を得て象潟へ。芭蕉にあやかった昼食をとり、蛸満寺に向かう。

「松尾芭蕉と象潟」

蛸満寺熊谷住職より「松尾芭蕉と象潟について」研修を受ける。

象潟の先住民はアイヌであった。延喜式

(延喜五年藤原時定らが編集した律令の細則)によると、交通、軍備、経済の要地で常時一二頭の馬が配備され重要な地域であったという。平安後期に西行が「蚶方は桜の波にうずもれて花のうえ漕ぐあまの釣り舟」と詠んだ桜は標だけが残っている。元禄二年芭蕉は「南に鳥海山の山影を入江に落とす、西はむやむやの関云々、松島は笑うがごとく、雨にけむる象方は恨むがごとく云々」と記し、「象潟や雨に西施がねぶの花」と詠んでいる。入江に浮かぶ九十九島は文化元年(二八〇四)地震で地形が一変した。島影を思わせる風景が痛々しい。

蚶満寺は延暦年間、比叡山延暦寺の慈覚大師が開祖、天台、真言、曹洞と改宗。文化九年閑院宮家の御祈願所となる。第一四代仲哀天皇の後、応仁天皇であられる神功皇后のお墓があるとのことと探訪したが見当らなかった。大和時代から平安、江戸、現代へと広大な歴史のロマンに思いをはせながら、芭蕉の辞世「旅に病んで夢は枯野をかけめぐり」を実感する。思ひかけず素晴らしかった「万国屋」での夜の懇親会は盛会りに終わり、千葉

踊りで締める。

7月4日 8時30分出発。全員元気で事故もなく一路千葉へ。またねと別れを惜しみながら家路についた。(女性委員会)

思ひやりの心

板倉寿会 能仁日典

土気地区連でも去る七月二十四日環境整備に伴う「ゴミゼロ」運動が実施されました。寿会も多数の会員の協力を得て相当の成果をあげることが出来ました。私達の受けもち地域は千葉市方面から市原市及び茂原市方面に向かう道路の交叉点になるため、かなりの交通量がある関係から投げ捨てられた空罐その他のものが多く、分散作業を行いました。

この日は真夏の暑い日で、炎天下の作業は高齢者にとってきつい仕事したが、走り抜ける車の中から空罐を平気で投げすてて行く車を何台か目撃して、頭に来るとともにモラルのひくさを強く感じさせられました。その折、クラブ員の作業ぶりを見て一台の車が停車して、中から降りて来た、二十七、八歳と思われる青年が突然「御苦労さまです」と言葉をか

けてくれ、私は瞬間ぼうぜんとしながらも、昔それとなく受けた道徳教育を想い出しました。

「思ひやりの心」 なにか現在の社会状況の中では通用性のない表現とも思われますが、今、我々にとって一番大切なことだと思います。昔孔子が師弟に向かって、「吾が道はいちを以て之れを貫く」とさとしたとききおよんでいます。今日道徳教育について見なおされて来たようですが、私も心のつながりをもつことは大切なことと思います。

先日テレビで見たことですが、或る高校で親孝行についての表現でアンケートをとった結果、「する」と答えた者は十%だったとか、そこで言葉を変え、親を「大切」にするかの表現としたところ八十五%の生徒が「する」と答えたそうです。今の若い人には親孝行という言葉が如何にも古くさくその真意をはかりかねている様です。孝行を思ひやりの心の表現に替えて話したら、私達の意とすることも案外彼等に通じるのではないでしょう。うか。

お互を思いやる心さえあれば、兄弟姉妹の間は勿論のこと夫妻のあいだも共に

助けあい、家庭内の円満ばかりでなく社会に出てよい影響をおよぼし、何事もよい方向にゆくのではないでしょうか。

三十度以上の炎天の下で腰をまげながら汗を流して、ただ黙々と空罐などゴミを拾い続ける私達の様子を見ながら平然と通りすぎる人、わざわざ車を止めて親

平成六年八月一二日真昼、すごく暑い日でした。私は暑いのでシャワーを浴び

私の歩んでいる道

小仲台地区紅葉会

石 黒 まつ江

ていました所、郵便局の者ですがお宅の主人が道路で倒れていたの今、救急車を呼びました。すぐ来てくださいと知らせを受け、身仕度もそこそこに取り敢えず車を飛ばし病院へ直行した。

【病名】 一週間位は意識不明、病名は脳出血で先生は助からないと言われます。

私は、働きばちだった主人を死なすことは出来ません。先生に一度自宅に帰れる

切な言葉をかけてくれる人、世はさまざまと思いました。ともあれ奉仕作業の終えた後、会員の皆さんと木陰で飲んだお茶のおいしさと、語りあったひとときの楽しさは、私達にとっては心にのこる一日で、元気でいられる感謝の日でもありました。

ようにお願いをしました。先生は私の気持ちを理解してくださった。ただし、良くなっても、痴呆とのこと、私は奇跡ということがあるから懸命に看護をしようと思ったが、自宅では無理と考え病院にそのまま入院することにした。

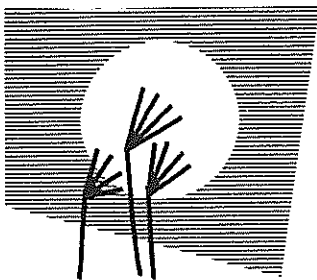
【入院費用と転院】 入院費用は当初個室一日一六〇〇円が一〇日あまり、次は集中治療室一日一五〇〇円が一ヶ月あまり、次は二人部屋、次は大部屋に四ヶ月、その内私は腰が痛くなり、姪に頼み完全看護の病院を探して貰い転院した。その後三ヶ月過ぎると、他の病院を紹介するから転院して下さいとのことで、計四ヶ所の病院を廻り歩いた。

【在宅介護】 ある五月の連休に看護婦が休みなのでと外泊の依頼をうけて帰宅したら、休みが明けても主人は病院に行

かないと騒ぎ、断念して自宅にいたが夜中になると騒ぎだし救急車を呼んだが病院に行かないとさわぐので、係の人は羽交い締めにしてまで連れていけないと帰った。又二、三日たつと騒ぎ今度は一〇番を呼んだら行くかと思いい呼んだが駄目だった。

その後主人は次第に衰弱して通院不可能になり月一回の往診と週一回の看護婦さんの来宅と週一回のホームヘルパーさんの来宅に助けられ乍ら私はお襦袢の世話と洗濯に明け暮れている。

自分自身の人生の楽しみも得られず頑張っていますが、まだまだ先の見えない日々を送りながら取り留めない文を書きました。



花世

漢詩

鷹の台いずみ会 三矢 金吾

十二月一日朝忍野の里にて富士を望む

富嶽眠より覚めて山容を現す

嶺上の白雪は旭光に輝き

刻々時々山色新なり

茫然として凝視する厳寒の中

短歌

若葉区
シルヴァークラブ 平野 寿男

自治会館に老ら集いて一昔前の恋唄
しきりに歌う

未知というあすに希望のある幸よ仕
事の山をとり崩しゆく

各階の綺麗なす売場もう無用エスカ
レーター乗りつきくたる

園生台寿クラブ 中川 敏子

愛あればこの世に夢を希望のせ人生
の旅のぼりつめたし

富士の地に千年根づく太郎杉世の犯
罪を知るや知らずや

善と悪入り紊れにし世の様に平常心
の難かしさ知る

轟南延寿会 袖 甫

みたままつり

護国神社の境内うづめし献燈に
ルソンに果てたる兄の顔見つ

忠霊塔の献燈ゆらぐ参道を

思いは千々にひとり歩めり

蓮池に朝風吹きてさわさわと

葉の裏みせて白く波うつ

俳句

轟南延寿会 延 子

冷 奴

根生姜の辛さ残りぬ冷奴

サルビアやひとりとなりし昼下り

土用蛭夕餉の膳に加えたり

吾亦紅

轟南延寿会 凌 樹

満月や稲穂なびかせ風立ちぬ

秋立ちぬその名もあわれ吾亦紅

ほほづきを揉みながら読む新書刊

小仲台地区 狩野 喜美

若葉雨

旅支度終へし夜半の若葉雨

左眼に光戻りて風薫る

母好み浴衣は藍の傘模様

みつわ台寿会 桜沢 直

黒南風

黒南風に熱の枕を返しけり

端居して将棋の講釈聞きおりぬ

枇杷をもぐ紺の手甲や安房訛り

都賀台
シルヴァークラブ 吉田 桂吉

三尺寝

かごめ輪の散りて八月鬼一人

三尺寝墓石業者の電話くる

竹竿に風船からむ秋まつり

爽やかも一途の道にあらざりき

編集後記

▼原稿〆切りは12日だったが、最終便は26日。テーマ、字詰などの編集方針は事前に協力をお願いしたが、なかには全く無視した原稿など入り交って、七号編集は前後三回にわたってレイアウトのやり直しとなった▼多少の字余りは原稿を味読して制限字詰にまとめる編集作業で済むが、一、六〇〇字ものが、二、八〇〇字となると、ほかの原稿との兼合いからカットするか、次号に要約して再掲にするかになってしまう▼編集の苦労を宣伝するつもりは毛頭ないが、たくさんの方の原稿がナマの形で編集できるよう、切に望んで後記とする。(編集委員会)

ちば市老連 第七号

平成九年十月一日発行

発行 (株)千葉市老人クラブ連合会

〒260 千葉市中央区中央一―三―一

千葉市社会福祉事業団ビル

☎ 〇四三(二二四)二〇五〇

印刷 有限会社 宮坂印刷

〒263 千葉市稲毛区轟町一―八―二六

☎ 〇四三(二五一)四五三七

新しい老人クラブ

人生80年―

長寿社会は私たちの生き方一つで、どうにでも変わります。

千葉市老人クラブ連合会は400の老人クラブと20,000の会員が 健康 友愛 奉仕 の三本の柱のもとで共に楽しみ共に学び、生涯の友としてお互いに支えあいながら、明るく豊かな長寿社会づくりに取りくんでいます。

自分のしあわせは家族のしあわせ、家族のしあわせは社会のしあわせ。働く世代の社会負担をすこしでも少なくするのが新しい老人クラブです。

生涯の友として

資格

- ・ 60才以上ならどなたでも。
- ・ 60才未満の方は賛助会員として大歓迎。

申込み

- ・ 居住地の老人クラブの会長。
- ・ 町内自治会の会長さん、民生委員さんにご相談。
- ・ 申込みには、お名前・性別・生年月日・住所と電話・同居の家族などをお知らせ下さい。(趣味やお持ちの資格なども)