



あきたかた AKITAKATA SHIROUREN 市老連

第16号

令和2年3月1日発行

安芸高田市老人クラブ連合会

発行者 今井 憲治

〒739-1201

安芸高田市向原町坂185-1

TEL.080-8985-2573

「一隅を照らす」

—— 中村哲医師に学ぶ ——

安芸高田市老人クラブ連合会 会長 佐藤 正彦

中村医師は、昨年暮れアフガニスタンで、車で移動中、何者かに襲われ凶弾に倒れた。福岡市の非政府組織「ペ

シヤワール会」の現地代表の医師中村哲さんは、病気で苦しむ人々を救おうとアフガニスタンに赴いた。そこは、患者の数に対して病院や医療施設が極めて貧弱な上に、食糧事情も極めて劣悪なために、多くの人々の生命が奪われていく実態を目の当たりにしたという。「食糧事情を改善すれば、病人を減らすことができし、治療も効果を発揮する。」と考えた彼は、用水路を引いて農地を増やす取り組みをしていた。彼の遺志は、仲間たちによって引き継がれると聞き、ほっと胸をなでおろ

すと同時に大変誇らしくも思う。彼が座右の銘としたのが、「一隅を照らす」という言葉だったという。

わたしたちの生活に目を移すと、生活はある程度豊かになつてはきましたが、一方で人間関係は希薄になり、都市部のみならず、わたしたちの住む中山間地域においても「閉じこもり」や「孤独死」が、社会問題化してきています。核家族化が進み、高齢化率が高まる中で、『晩年を住み慣れた地域で安心して暮らしたい』という願いは、手の届かない状況になりつつあります。

このように社会環境が大きく変わる中で、晩年を住み慣れた地域で暮らしていくため

には、「自分の健康は自分で守る」努力が何より大切になってきます。

そのためには、日々の食生活を見直し、高齢になっても若々しい血管を維持し、たくましい筋肉や強い骨をつくる「食材」を忘れてはいけません。

また、「運動」も不可欠です。高齢になると「膝」や「腰」が痛くて運動が難しくなってきましたが、リハビリをして一日も早く治し、運動のできる体をつくるのが大切です。ベッドに寝ている人にも、手足を動かすなど、その人のできる運動を、お医者さんは奨められると聞きます。

そして、三つ目に大切といわれるのが、「社会参加」です。人と接することは、認知症予防という視点からも大切ですが、生き甲斐を見つけるためにも大切です。

中村医師が、「座右の銘」とした『一隅を照らす』という生き方は、人として、社会

の一員として、社会のために役立ちたいという願いではなかったでしょうか。

高齢になった私たちに何ができるのでしようか。高齢になると、ボランティア活動にも参加できなくなり、「社会貢献」とは無縁のように思えますが、「元気に生活することが高齢者にでもできる社会貢献」といわれます。それは、自分の為だけではなく医療保険や介護保険の費用削減につながるからだそうです。

健康な時は、「人様の世話」にならなくても生活できますが、高齢化とともに、物忘れもだんだんとひどくなり、運転免許も返納すると、社会参加どころか、通院も買物も人に頼らずにはいられなくなります。一人暮らしで病気にでもなると、とても不安です。そんな時、近所の人から、「元氣？変わったことない？」と声をかけていただくと、本当に心強いです。

「共助」という言葉があまり

す。病気になっても、介護が必要になっても、住み慣れた地域で安心して暮らすためには、隣近所がお互いに気配りをして、一つの家族のような関係をつくっていくことが大切になってきます。

昨年、「ワンチーム」という言葉が流行語になりましたが、隣近所の人が、互いに尊敬しあい、それぞれの立場で支え合える：そういう社会の構築が急務です。

老人クラブの活動には、「健康・友愛・奉仕」の三本の柱があります。老人クラブは、互いの健康に気を配り、互いを尊敬し、互いを支え合う場ともいえると思います。

「一隅を照らす」この言葉を、わたしたち一人ひとりの「座右の銘」にしたいものです。



市老連実践交流会

—女性会長の実践に学ぼう—

研修部

令和二年一月三十一日、クリスタルアージュ四階小ホールにおいて「女性会長の実践に学ぼう」というテーマで実践交流会が開催されました。

安芸高田市には七十一の老人クラブがありますが、そのうち、会長を務めておられる次の五名の女性の方々に発表していただきました。

- 八千代町老連 合原多美子様
- 美土里町老連 土居森節子様
- 甲田町老連 住田富子様
- 甲田町老連 山本美恵子様
- 向原町老連 山本みゆき様

会員数が少ない中、地域振興会や社会福祉協議会などと共同で活動している事、会員が減り休会になったが女性だけで新たにクラブを立ち上げ、踊りや生け花、お茶などの活動をしている事、集まる事が第一であり、月に必ず



一回はみんなで昼食弁当を摂り、手芸や会話を楽しんでいる事、資金が少なく集会所の運営に苦労している事、会長になり手がいなくて休会にはしたくないとの思いから会長を引き受け、無理せず出来ることをみんなでする事、よそから嫁に来た者が出しゃばると嫌われるような古い因習が残る山村での活動に気を遣う事などが発表されました。

各町老連の会長から助言があり、花づくりをして資金調達しているクラブの紹

介などがありました。

クラブの活性化には女性のパワーが欠かせません。女性の社会進出が叫ばれている中、女性力に期待がかけられています。

「生き生き」作品展

八千代町老連 会長

文化教養部長 合原 光夫

安芸高田市老連主催第三回作品展は令和元年十一月十日から十五日まで高宮町、高宮田園パラッツォ（ホワイエからパラッツォへの通路面）で盛大に行われました。グループを含め七十人以上の方々が出展され、手芸、絵画、陶芸、書、盆栽、写真、神楽面等数多くの作品が机上、パネル、壁面に展示されました。展示初日にはカラオケ発表会も開催され、高宮町をはじめ市内各地から多数ご来場戴くことができました。

鑑賞ノートに「これこそ老人力！ 老人などとは言っておれない心意気を感じました。皆様、輝いておられますね。私も

高齢者ですが頑張ろうと思えます。」、また「まったくスゴイ！ 持つて帰りたい。」などの書き込みがありました。

趣味を通して和を広げ、グループの研修・共同制作を通して会話を楽しみ良好な人間関係が作られていると拝察させていただきました。

手先を使い身体を動かし五感を磨き澄まして生き生きと表現されていることに感動すると同時に、その努力と根気、切磋琢磨されたことに敬意を表し、今後益々のご発展を祈念いたします。



囲碁大会

文化教養部

令和元年十一月二十五日、吉田老人福祉センターにて囲碁大会が開催されました。二十名の方が参加され、三グループに分かれて対局しました。会場は静かですが、勝負への熱気はさまざまです。長考が続き、大会終了時刻を過ぎてても勝負がつかないグループもありました。



九十歳以上の方が四名参加され、最高齢者は九十七歳でした。その方は、グラウンド・ゴルフも楽しんでおられると聞きまし

た。健康長寿の秘訣は身体だけでなく頭の運動もして、大会などに参加して人と交わることであったと思います。

カラオケ発表会

若手委員長 今井 憲治

令和元年十一月十日、高宮田園パラッツォにて開催し、八十名近い方々に出場頂きました。舞台の上では背筋を伸ばして感情を込めて歌われ、声量があります。若作りの衣装が似合っています。カラオケ発表会は若返りの良い機会でもあります。



社会奉仕活動

… 全国一斉「社会奉仕の日」活動 …

活動の報告が多数寄せられました。その一部を紹介します。



高宮・原田福寿会 県道美化



吉田・第1 いぎいぎの里清掃



向原・鷹ノ巣/錦水クラブ
グラント草刈り



美土里・中北クラブ 広場清掃



向原・和朗会 慰霊碑清掃



吉田・第4 ゴミ拾い



高宮・房後福寿会 ゴミ拾い



向原・赤柴明生会 ゴミ拾い



向原・三篠クラブ 無縁仏清掃

掛けてもらおうと嬉しくな
ります。令和元年は猛暑
が続き、炎天下で汗だく
になりながら作業をした
時の苦勞が吹き飛んでい
くようでした。花は生き
物ですから、常に気を配っ
ていないと枯れてしまい、
取り返しのつかないこと



切さ、特に会員が、
一つの目標に向
かって支え合っ
て行動すれば、ど
んな難関でも突破
できる、という事
です。町民の皆さ
んの「きれいです
ね。ここを通るの
が楽しみです。」と
言ってくれる言葉
を追いかけていま
思っています。

甲田町老連では、平成三十年
度よりはじめたミューズ前広場
(市所有地)をお借りしての「花
一杯の花壇づくり」を今年度も
引き続き取り組みました。

甲田町老連
会長 国広 尊治

ミューズ前広場の 環境整備

になります。町内の各老人会の
会長さんを始め、会員の皆さん
のご協力により枯らすことなく
花壇を守ることができ、無事十
月の葉ボタンまでつなぐ事が出
来ました。二百四十本の葉ボタ
ンがしっかりと根付き、正月に
は今を盛りに咲き誇りました。
令和に入って最初の新年を気持
ちよく迎えることが出来まし
た。皆様のお越しをお待ちして
います。

この活動を通して学んだこと
は、会員一人ひとりの意識の大

会員の皆さんに感謝いたします。ありがとうございます。

お宮の草刈り

美土里町 日吉友の会

藤川 武人

私たちが日吉友の会メンバーは、令和元年十月初めに地域活動として、お宮の公園の中にあるグラウンドの草刈りを実施しました。秋祭り神楽、子供会、とんど等多くの行事が開催される場所です。草刈り機を使用しての作業でしたので、参加が可能な男性のみで活動しました。普段は農作業で身体を鍛えておられるので、午前中朝早くから始めて、二時間も掛からないうちにグラウンドは見違えるほどきれいになりました。今後とも続けたいと思います。



定例文化発表会

美土里町 藤川 武人

令和元年十月十七日(木) 午前十時から、美土里町生涯学習センターにて、定例の文化発表会が開催されました。

ステージの部では詩吟、大正琴、民謡、カラオケなどがありました。

展示の部では、書道、絵画、写真、彫刻、手芸と大変多彩な催しとなりました。会員の方たちが多彩な芸術的センスを持っておられることを知り、改めて感心したところです。

出演されている皆さん、鑑賞

されている皆さん、共に全員が楽しく愉快に過ごされました。今回の開催は、町外の方もゲストとして参加されておられ、ひと味変わった面白さも加わりました。今後も趣向を変えて継続していきたいと思っております。



見守り活動の取り組み

高宮町上佐老人クラブ

副会長 廣目 洋三

地域内には、七十五歳以上の高齢者が八十名おられ、そのうち八十歳以上で独居者の方が七名おられます。昨年、地域振興

会の役員会に老人クラブも加わり、独居者の見守り活動に取り組みよう、参加要請があり、話し合いの結果、参加することになりました。出席者の中に見守り対象者と付き合いのある方がおられ、率先して見守り活動を引き受けて下さいました。

老人クラブとしては、男女二名の方に、活動して頂くこととなりました。

基本的な活動内容は次の通りです。

- 気心の知れた会員が対応
- 週、最低二回程度の電話での安否確認
- 月二回の訪問による安否確認

女性担当の場合は、一回の対応時間が、平均二時間くらいで、健康状態や要望事項を聞きながら世間話をされています。

そんな中で、見守り対象者から悩みごとの相談がありました。行政絡みの事でしたので、行政に携わっておられた地域振興会の役員の方に相談したところ、手早く、関係部署に対応し

て下さり、悩み事が早期に解決し、大変感謝されました。

男性担当の場合には、基本的な活動以外に、グラントゴルフなどの行事があればお誘いして、少しでも、人との触れ合いの機会を多く持つて頂くような活動をされています。

老々介護で、お互いに、明日は我身の状況ですが、そんな中でも、お世話が出来るまでは、精一杯活動していきたいと思えます。

カラオケ

甲田町老連喜楽老人会
カラオケ部長 谷本 正博

今後本格的な高齢化社会を迎えますが、私達は元気で長生きを目指して二年前から毎月一回のペースで体操やカラオケを通じて会員同士の健康と親睦を図っています。

会の運営は、参加者一人五百円を集めて茶菓子や通信費に使い、年末には余った会費があればささやかな忘年会も開催して

います。

また今年は、社協のサロンとして登録し、会員数も徐々に増えてきて現在は十名ほどで活動しています。

これからも活動を続けて地域との関わりを深めながら、生き甲斐のある老後を送りたいと考えています。



習字クラブの活動

甲田町老連喜楽老人会
書道部長 高橋 敦子

喜楽老人会では、昨年より、各部会制を作り、興味がある部に入会（一人が制限なくどの部

会に入っても可）して、活動しております。その中の一つ、習字クラブをご紹介します。

● 会員数：男性六名、女性六名、計十二名

● 活動場所：下小原老人集会所

● 活動日：毎月第二木曜日（九時から十一時）

● 指導者：会員の中の経験者
● 内容：写経、漢字、かな、実用くらしの書（のし袋の表書き、住所、氏名書きなど）

● 会費：一回五百円（教材購入費、おやつ代）

会員の年齢構成は八十九歳を筆頭に七十五歳までの間です。

活動時間の二時間は、日頃の忙しさを忘れて「書」に集中でき、上手、下手は抜きにして、「至福のひと時」になっております。

書に集中した後はお茶タイムに入り、性別、年齢に関係なく、和気あいあいにぎやかに楽しく過ごしております。

また、時には、完成作品を掲示したりして、仲間からの評価

に元気をもらっています。

写真は、令和二年一月九日（木）に行った「書初め」のもので、歳初めの願いを込めて書き上げました。一月十二日の「とんど」には作品を高く上げる事が出来ました。



三世交代とタピオカ

向原町老連 大丸 章人

向原地域子ども会育成会が主催する「三世交流会」は世代間交流を通して子ども達の社会性や自主性を養うことを目的と

しておりますが、参加した老人クラブ会員も元気をもらっています。

今年は高校生が加わり、大変賑やかな行事になりました。老人クラブは、十名の会員が参加し、お餅つき、お茶席、吹き矢、割りばし鉄砲、シャボン玉を担当しました。高校生コーナーでは、昨年の流行語「タピル」となったタピオカドリンクが提供され、大変美味しくいただきました。

タピオカは、キャッサバの芋から採った澱粉ですが、ブラジルが原産地と聞いております。東南アジアでも一般的な作物です。農民は灌木を焼き払い、キャッサバの小枝を挿し木で植え付け、無肥料で栽培します。これを「焼き畑農業」と呼んでおります。一年もすると一株一キロくらいの芋になり、簡単に手で引き抜いて収穫できます。キャッサバは肥料の吸収力が強く、一度植えると二、三年は何の作物も育たないと言われております。政府は、焼き畑が山火

事の原因となるため禁止しておりますが、農民は従いません。

私は、ジャイカ(JICA)の農業専門家としてインドネシアに赴任中、これに少量の肥料を与え五倍の収穫を挙げ、連作も可能なことを実証しましたが、農家からは大変恨まれました。芋が大きくなりすぎて収穫に大変な労力を必要としたからです。四十年前の私の失敗談です。

タピオカ澱粉が、今や、大量に日本に輸入され、流行語になるとは夢にも思いませんでした。

私が重宝している「無洗米」が、タピオカ澱粉を使い米糠を抜いていることを知り、まったく感無量です。



キャッサバ

県老連理事長表彰おめでと〜うございます

〈育成功労賞〉

美土里町老連

上横田老人クラブ

岩本 勝明



令和元年
十月十日、
広島県老人
クラブ大会
に於いて県

老連より表彰状を頂きました。十年間、上横田老人クラブの会長を務めた功績との事です。これは私個人の事ではなく、市、町老連、又、単位老人クラブの皆様方から協力頂いたお蔭と思っております。

上横田老人クラブに於いて、通年の行事は春の総会を兼ねてお花見の会、六月頃のクラブ員故人の追弔会、お盆前にはお寺の境内と集会所の清掃、児童の夏休みには子供会との交流事業、秋には町老連のスポーツ大

会、又は文化発表会、市、町老連のグランドゴルフ、年末には会員が楽しみにしている忘年会などを開催しました。その他、子供会のトンドの協力、敬覚寺で行われる盆踊りの協力、又、友愛活動等行ってまいりました。

会員との会合で一献傾けながら飲食をし、雑談に耽って皆様との一体感を味わったと思います。私もお世話をするにあたって必要に迫られてパソコン教室に通って何とか文章を作り対応しています。

近年、会員が高齢化し、六十歳代の方はまだまだ現役で仕事をしておられるため、新規加入者が少なく今後の課題です。

単位老人クラブのお互いの絆を作って全員顔見知りで「元気でやりましょうヤ〜」と頑張っていきたいと思っております。

【各種大会の記録】

第三十九回 市老連
親善ゲートボール大会

◆九月十九日 高宮八二一広場

優勝 美土里チーム (美土里)
準優勝 吉田チーム (吉田)
第三位 戸島チーム (向原)

第三十八回 県老連
ゲートボール大会

◆十月三十一日 比治山下公園

優勝 因島鴻 (尾道市)
準優勝 オレンジ (東広島)
第三位 横瀬(第一)長妻 (坂町)

安芸高田市 美土里、吉田各
チームは予選敗退(一勝一敗)

第十五回 市老連
親善グラウンドゴルフ大会

◆十月十二日 吉田運動公園

優勝 甲田Aチーム (甲田)
準優勝 吉田Bチーム (吉田)
第三位 吉田Cチーム (吉田)

第九回 市老連
高齢者グラウンドゴルフ大会

◆十月十六日 吉田運動公園

優勝 桧山 義人 (吉田)

準優勝 川口 一美 (吉田)
第三位 石本 隆子 (向原)

第四回 県理事長杯
グラウンドゴルフ大会

◆十月二十三日

北方グラウンド・ゴルフ場

優勝 金江 (福山市)
準優勝 府中町老連A (府中町)
第三位 世羅町 (世羅町)

六位 甲田町 (安芸高田市)

第三十七回 市老連 囲碁大会

◆十一月二十五日

吉田老人福祉センター

グループ(A)

優勝 金川 豊久 (向原)
準優勝 大中 善治 (吉田)
第三位 竹内 洋行 (美土里)

グループ(B)

優勝 松浦 利貞 (八千代)
準優勝 細川 秋夫 (吉田)
第三位 大石 昭則 (吉田)

グループ(C)

優勝 坂本 芳彦 (高宮)
準優勝 小淵 英夫 (八千代)
第三位 井原 義郎 (吉田)

文芸コーナー

川柳 (老いを笑いに)

ありがとうありがとうは

何回聞いてもいい言葉

一日何回云えるかな

京極正子 (甲田)

アイロンで

伸ばしてみたい顔のシワ

小原 孝子 (甲田)

バアさんと「アノ」

「アレ」「ソレ」の新言語

富永 主税 (甲田)

苦になって苦になって

匂にならず

下田 花枝 (甲田)

長生きし

令和のその先見てみたい

金山 真弓 (甲田)

一つ覚え三つ忘れて

夜は更ける

西本 豊 (向原)

文さんの日本批判は

おわりなし

小田 重男 (向原)

何も要らん

米寿までとは古希が言う

土肥元康成 (向原)

作品募集

連日、新型肺炎コ
ロナウイルスの報
道が流れ、不安を掻
き立てられています。
花に春の訪れが感
じられる豊かな自
然に包まれて、気心
の知れた隣人と共
に暮らせることを
喜び、日常の喜怒哀
楽を短歌、俳句、川
柳にして送ってく
ださい。送り先は市
老連事務局です。

編集後記

全国老人クラブ連合会の主
催による「高齢者の健康づく
り・生活支援セミナー」が昨
年十二月に東京都内で行われ
ました。北海道から鹿児島ま
で百三十三名の参加がありま
した。加齢による心身機能の
低下・虚弱(フレイル)の予
防には、栄養・運動・社会参
加の三つが大事です。低栄養
にならないように偏りなくしつ
かり食べて、筋力が低下しない
ように仲間といっしょに身体を
動かし、外に出て人に会って声
を出して笑いましょう。