



かれんと

No.27

2005.9.25

Current:カレント

時代の流れあるいは
新しい潮流

老後をどう生きていきますか

〜老後はいつから〜

誰にでも否応なく訪れる老い。

「住み慣れた家で高齢期を迎えたい」

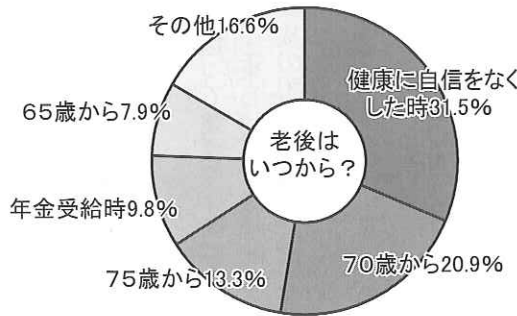
「健康で長生きしたい」

これは万人の願いです。

老後とはいつからをいうのでしょうか。

女性も男性も老後をいきいきと生きられるように、元気なときからできるだけ他人に依存しないで、家庭生活の自立や心の自立、経済的な自立にも心掛けたいものです。

あなたは自分の老後をどのようにイメージしていますか。



アンケート

・対象 市民600人 ・回収率 86.3% ・実施 H17.6 かれんと編集員

主な内容

- 老後をどう生きていきますか
- 元気な5組にインタビュー
- 取材を終えて
- 地域リーダー研修会
- ひとくちメモ
- 編集後記

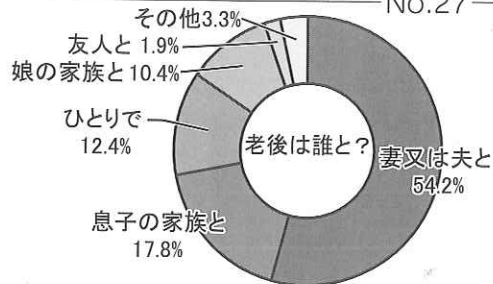
アンケート

老後は いつから
どこで
だれと
どのように

※「かれんと」は、ボランティア編集員が担当し、作成しています。



元気な5組にインタビュー



生涯現役

鳥居跡町 倉澤 梅吉さん 77歳

久子さん 74歳

「この前、職場の仲間が喜寿を祝ってくれました」とニコニコ話す倉澤さんは旅行会社に勤務。

77歳で現役という倉澤さんの生き甲斐は「お客様に喜ばれる仕事をする」と、きっぱり。

「見物と観光は違うんですよ。観光は心から受け止めることです」と、事前のパンフレットづくりの取り組み方を説明してくださる瞳は少年の輝きでした。

「お客様は60歳以上の方が多いいので、私とは意見が合います。お客様があてにして喜んでくれるかぎり、続けるつもりです」と、久子さんとうなずき合いました。

「健康を考えて、食事は野菜、魚、豆類などが主です。毎年健康診断を受けていますが二人とも健康そのものです。健康面での自信



が仕事への自信につながっています。必ずしも年を取ったら子供と一緒になくても良いと思っっています。今後子供に心配かけないよう二人で仲良く頑張りたい。夫婦といえども得意分野は違いますが、自分のこと、目に付いたことは自分でやって、相手の人生は邪魔しないようにしています」

三世代で喜らす

池の森 高橋 博さん 83歳

文子さん 81歳



高橋博さん一家は、水稲、果樹(栗)、養鶏の複合経営の農家です。長男夫婦と孫の三世代同居で、

家業は息子さん夫婦に安心して任せています。博さんは近衛兵として戦争を経験し、命拾いした人生を儲

け物と考え大切にしているといえます。普段は茶畑、栗畑の管理、田畑の草取りと作物の管理を引き受け、83歳になった今でも元気印そのものです。またトラックにタンクを積んで、愛妻のために遠くの温泉スタンドまでお風呂のお湯を汲みに行きます。

文子さんは若鶏の鶏舎の卵取りを手伝う他、サフランのめしべから珍しいサフラン茶を作ったり、庭の太木にたわわに実る「びわ」を手づくりジャムにしたり、季節に応じての作業に手間ひまを惜しみません。

夫婦揃って健康な体に感謝しながら、出来る仕事は積極的にこなすし、家族の和を大切にしています。気になる嫁姑の田舎の秘訣も、「食への好みが同じだから」とおおらかに笑い合っています。

「ここには、自然と家族が仲良く暮らす豊かな老後が、ゆったりと時間をかけて築かれていました。」

晩ご飯、お風呂は家族と

東町 吉高神里子さん 83歳

東町の「ほほえみサロン」で、吉高神さんは先生の三味線に合わせて仲間と民謡を歌っていました。吉高神さんの生きがいは20年続けている編み物だと言います。

「ほほえみサロン」誕生後、牛乳パックを芯に手編みの毛糸で編んだ椅子作りを提案。4年間、年

に100個を目標にみんなで取り組まれました。今でも注文を受けては作り、サロンの資金づくりに役立っています。



「健康が一番」という吉高神さんは、以前はダンスを習っていましたが、今は、健康体操を習っています。朝起きる時、約1時間かけて体をほぐし、その後庭に出て花とお話ししながら散歩します。50代でなくなった夫の分も長生きしようと、家にこもることなくお友達との交流を楽しんでいます。

「家族に対する配慮は、それぞれの生活を大切に考えていますが、晩ご飯とお風呂は家族と一緒にしています。炊事道具はそろっているの、朝、昼は自炊です」

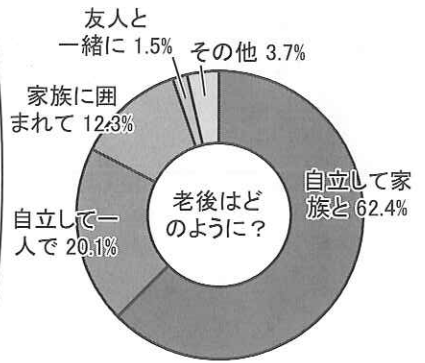
「家族が幸せにいられば何よりです。生まれは大正でも私は平成に生きていますから」お洒落な自作のサマーセーターに身を包んだ吉高神さんの笑顔は、子孫、曾孫のためにたくさんの作品を残したいと輝いていました。



西鹿沼町 愛波 為子さん 90歳
ダンス、詩吟、キーボード、パソコンゲーム、仲間との語りなど頭と体の体操をして、元気に毎日を送っている愛波さん。

「陸軍燃料省に勤務し、自ら手を上げ満州に渡ったすぐ後、戦争が始まった。戦争中に体を壊して病院船で日本に帰ってきたので、辛うじて敗戦の苦労は免れたのよ。英語が出来たので、戦後進駐軍に勤め、鹿沼に来たのは結婚してから。その後、夫と死別し、48歳で立ち上げた特定郵便局を68歳まで続けたの」

ストレスは長寿の敵



「さつき野」への入居は? 「自分で探して、ここが一番とすぐに決めました」「所長さんや職員みなさんがとてもよくしてくれて、」「三食昼寝つきですよ」と笑顔があふれます。

苦勞の「褒美

ケアハウスさつき野

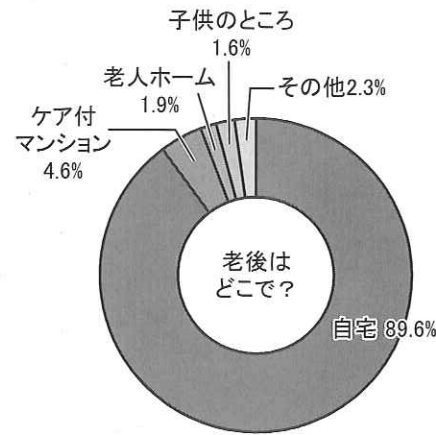
- 安納キヨ子さん
- 矢口 ミヨ子さん
- 斉藤 フジ子さん
- 福田ミツイさん

食事は好き嫌いなくバランスよく食へるようになってきているそうです。「後ろは振り向かない。くよくよしないの。ストレスにしかならないから。毎日楽しく生きていますからストレスはたまらないの。神経病んでいたら長生きはできないと思う。月一回の健康診断だけで、神経質に自分で血圧を計ったりはしない。アバウトがいじょう言います。早くに夫と死別して子供の無い愛波さんは一人住まいです。自分のことは自分でして、友だちと毎日を楽しく暮らしています。甥の方が、毎日一度お宅を訪問して、様子を見てくださるそうです。つい先日養子も決め、思い残すところの無い楽しい日々を満喫しています。



この元気の源は何でしょう。「毎朝の体操です」(斉藤)「最近琴をはじめまして」(矢口)「民謡、ハーモニカにも挑戦中です」(福田)「毎朝水を飲んで、血圧や血糖値計測もしています」(安納)と話してくれました。

春には、セリ为天婦羅、夏は七夕飾り、冬には所長さんの手製の干し柿と季節を楽しんでいます。天気の良い日は、手作りお弁当を持って野外レクリエーションにも出かけます。「若い時に頑張って働いた



苦勞のご褒美を頂いていると思っっています。今、とても幸せです」誰の世話にもならず、自分だけの自由時間を満喫しているようです。

「お互いの声に耳を傾け認め合うことが大切ですね」仲間と楽しみ輝く日々には笑顔が似合う皆さんでした。

取材を終えて

少子高齢化に伴い、老後の生き方も多様化し、選択する時代です。アンケートの結果、実にさまざまな老後の生き方が示されました。

そこで、元気でいきいき暮らしている、5組の人たちを取材しました。

どの人にも次のような共通点がありました。

- 健康で自立した生活をする。
- いつも前向きでストレスをためない。
- 他人との交流を大切にしている。
- 趣味を持っている。
- 若い頃からの心がけがよく、生活が安定している。

大正、昭和、平成とそれぞれの時代をしっかりと生き、きちんと年金や税金など、国民の義務も果たして、現在があります。

常に前向きで、自分のことは自分で責任を持ち、それぞれの健康を守りながら、他人との接点を大切にしています。

どの人も、時代の流れに合った暮らし方を、自分の生活の中で自然体で実行していました。

「女性が社会参加することは社会が円満になる大切なことです」とは、取材で出会った言葉です。

人と人との和、輪を大切にして高齢期を自分らしく生きるコツを教えて頂いた取材でした。



パネリスト

鹿沼市自治会連合会
お話ボランティア
ボランティアみなみ
みどりが丘小学校PTA

関口 良夫 会長
中里ふくの 代表
大塚美津子 代表
駒場 明人 会長
塩入 佳子 会長

コーディネーター

鹿沼市女性団体連絡協議会

地域づくりの今

鹿沼市地域リーダー研修会が、6月3日、市民情報センターで開催されました。

この催しは、鹿沼市と鹿沼市女性団体連絡協議会が毎年実施しているものです。

パネルディスカッション形式で行われ、より身近な人たちから、地域の活性化のためにどのような活動をしているのか、さまざまな具体例があげられました。

質問は3つあり、一人ずつお話をさせて頂きました。

地域の活性化には何が必要か？

関口 「誰かがやるだろう」ではなく「よし、私がやりましょう」と一人ひとり立ち上がることが大事です。身近なこと、小さなことから始めて、仲間を増やすことが大切です。

中里 高齢者のための『ほほえみサロン』と『お話ボランティア』を身近な地域の福祉活動からということで始めました。

駒場 学校のPTA活動を活性化させるために、学校支援ボランティアの協力が必要と感じました。

大塚 自分たちの地域は、自分たちが参画して作っていくことでしょうか。『ボランティアみなみ』の主な活動として、高齢者のお茶

のみ場『サロン』と、会員同士の助けあいとして、病院への送迎サービスを実施しています。

課題となっていることは？

関口 自治会関係では女性の進出が非常に少ないことです。それはなぜか？家族間の理解にも問題があるようです。また、自治会に対する一般市民の意識が低いことや、加入者が減ってきていることが大きな課題です。

中里 『お話ボランティア』の講座に参加した人が、その後、ボランティア活動へとなかなかつながらないことです。

駒場 人集めに苦労します。優秀な人材がいるのに、なかなか出てきてくれません。

大塚 メンバーの高齢化と、若い人が入ってこないことです。

問題解決のためには？

関口 困ったままで腕組みをしていたのでは、ダメですね。自治会で行事を持ち、学習会を催すことが大切ですね。自治会に対する意識を高め、理解をしてもらえるような役員さんの行動力が必要ですね。

中里 ボランティア講座の研修の中で学んだことを実践していけるよう呼びかけています。

駒場 直接自宅に訪問したり、奉仕作業に来てくれる人をお願いしたりして、自ら人材を探します。

大塚 ボランティアの組織がいら

なくなるような社会づくりをする。それには、地域のほぼ全員が会員になっている地区社会福祉協議会の活用がキーポイントになると思います。それと同時に老人会の活性化がこれからの高齢社会を豊かにするために、大切なことだと思います。

ここ何年間か休会していた私の町の老人会が、2年前から『日の出すこやかクラブ』として再出発しました。

最後に会場との意見交換の場を設け「魅力的な自治会活動のために、皆で、もう少し考える必要があるのでは」「自治会役員にもクオーター制を導入してはどうか」「アパート入居者の自治会加入は、地域への愛着心と関係がある」「パネリストからよいことばを教えてくださいました。標語にしたい」

「鹿沼のお祭りは自治会役員の役割が重要になっている。女性がいつも裏方というのは問題」「今は地域でいくつもの役を担っているが、やがては皆さんと分け合って関わっていききたい」などの意見が出されました。

※クオーター制

政治における男女平等を実現するために、議員、閣僚などの一定数を女性に割り当てる制度。(小学館発行「例文で読むカタカナ語の辞典」から)

ケアハウス

老人福祉法に規定する軽費老人ホームの一種。60歳以上または、配偶者どちらかが60歳以上の人で、身体機能の低下または高齢者のため独立して生活するには不安がある人が、自立した生活を継続できるように、構造や設備の面で、工夫された施設。プライバシーや自立した生活を尊重した構造になっており、各種相談、食事、入浴のサービスの提供ほか、緊急時の対応機能も備えている。

「介護福祉用語辞典より」

編集後記

9月19日は、敬老の日。

今年も全国各地の元気な高齢者が、テレビで紹介されていました。今回取材させて頂いた人たちのように、私たちも、「元気で、自分らしく人生を全うすることができたらいいなあ」と願う日でもありました。