

私たち、元気に輝く「元輝人」げんきびと



祝 敬老式典
かすみがうら市敬老式典

平均寿命が世界でトップクラスの日本。仕事や趣味、地域活動などに「生きがい」「絆」を見つけ、心身ともに健康でいきいきと輝く高齢者「元輝人」を特集します。

敬老の日の9月20日
午前9時を過ぎたころから、千代田公民館に続々と敬老者がやってきました。今日は健康長寿を祝福する千代田地区の敬老式典です。70歳以上の対象者3542人のうち今年は550人が出席しました。

午前10時に始まった式典には主催者、市議会などの関係機関やボランティアなどの協力者がお祝いに駆け付けました。

式典の後、ステージでは、茨城県警察音楽隊による演奏や演歌歌手山中明美さんによる演歌や民謡の歌謡ショーで祝いに花を添え、出席した方たちは心ゆくまで楽しみました。

(霞ヶ浦地区の敬老式典は、10月23日に同内容で開催予定)



↑お祝いの席に花を添える演歌歌手の山中明美さん



↑懐かしいメロディーで出席者を魅了する茨城警察音楽隊



→敬老者を代表して謝辞を述べた市長高橋武副会長さん

高齢者数と高齢化率

高齢者の時代

5人に1人以上が65歳以上

市の人口構成の推移を見ると総人口が減少しているなか、65歳以上の高齢者人口と総人口に占める割合(高齢化率)はともに上昇しています。
社会は、生活水準と医療技術の向上に伴う「長寿化」の時代。高齢と聞くと、年齢を重ねて、体力を失う姿と重ねて、暗いイメージをもってしまうがちですが、人々の寿命が延び、健康で自立して暮らす健康長寿者が増えることは喜ばしいこと。「元輝人」を維持するために、皆さんのような生活を送っているのでしょうか。

かすみがうら市の人口と高齢者数

人口

平成19年	9,296人 (20.7%)	44,930人
平成20年	9,495人 (21.2%)	44,807人
平成21年	9,768人 (22.0%)	44,332人
平成22年	9,928人 (22.6%)	44,013人

(基準日: 10月1日)



かすみがうら市では、毎年最高齢者と100歳を迎えた方へ市長が、また、100歳以上のすべての方へ長寿福祉課の職員がお祝いに伺います。

小林みつさん(104歳) (稲吉東)

明治38年11月29日生

いつもニコニコとした笑顔で周囲を明るくさせる小林さん。規則正しい生活を送り、食欲も旺盛です。



100歳を迎えた元気なおばあちゃん

(対象: 明治42年9月22日生~明治43年9月20日生)



貝塚あきさん(上佐谷)
明治43年1月16日生



沢登和嘉恵さん(稲吉)
明治43年2月27日生



山本久にさん(大和田)
明治43年6月21日生



服部ともさん(田伏)
明治43年8月26日生

市内の100歳以上の方が14人になりました。

地域の主役である元輝人

日常生活や地域社会の中で、「主役」として活躍し、いつもエネルギー満タン。

「地域で仲間を作りたい。自身の見聞を広めたい」。シルバー人材センターに登録をして今年で10年目の小松崎さん。

シルバーの仕事は剪定作業が中心です。「若いころから自然の中で体を動かすことが好きだった」と語るように、顔は真っ黒に日焼けをしています。

仕事は、体力的に大変なこともあります。親に丈夫な体にな

生んでもらったことを感謝しており、その気持ちは年齢を重ねるごとに強くなります」と日々、感謝の気持ちを大切にしています。

仕事は4人の仲間で行います。「人には得意不得意があるからこそ、弱い分野をみんなで支え合うことで生まれる団結力や絆を大切にしたい」と話してくれました。

支え合う『絆』を大切にしたい

こまつさきひさお
小松崎久男さん(68歳 山本)



趣味は果樹園芸。できた果樹を近所に配ることで、地域のつながりを大切にしたいと思っています。

つながる『絆』の喜びを実感

たかのあきら
高野明さん(77歳 上稲吉)



趣味はバードウォッチング。市内で見ることのできる野鳥の生息分布図の記録を整理しているときが一番の楽しみです。

青少年の健全な育成を目指すボーイスカウト。かすみがうら第1分団の団員長として分団を指導する高野さん。お子さんの入団を機にサポーターとして協力して以来、今日まで30年以上にわたり、ボーイスカウトの活動に携わっています。

自然の中で行う活動を通して社会に必要な規律や協調性、責任感などを学びます。今は、退

団した多くの団員が社会人として全国で活躍しています。近況が届くことで「つながっている喜びを実感する」そうです。

活動は体力勝負。体力維持のため、心がけていることは、歩くこと。「かかとから着地し、つま先で大地をキックすることを意識しています」。「これからも裏方として『支える』ことで恩返しをしたい」と話してくれました。

3つの活動で、地域に貢献する『老人クラブ』

高齢者の福祉増進を図るため、奉仕活動や親睦、健康づくりを行っている市老人クラブ連

合会。平成21年度から3代目会長に就任した鈴木さん。老人クラブのすごいところは、「何をやるにも会員が協力的で、団結力が強いところだ」と話します。

老人クラブ連合会は、スポーツや文化を中心に年間を通じて幅広い活動を展開しています。特に視察研修は老人クラブの一大イベントです。「忙しい毎日の中での『息抜き』や、久しぶりの

友人や知人との出会いは、楽しい会話を弾ませます」。

以前と比べ会員数が減少していることについては、「家業の支えや働く子ども夫婦の子育てに協力している方がたくさんいます。家庭の中で高齢者が活躍しているのであれば、それも喜ばしいことです」と鈴木さん。

現在、老人クラブ連合会は3つの活動を通じて地域まちづくりに貢献をしています。一つ目は、健康維持活動。『自分の健康は自分で守る』をス

ローガンに、自分の体調に合わせ取り組むことができる運動を推進しています。

二つ目は、友愛活動。高齢者の単身世帯の健康状態の確認のために、声かけ運動を行っています。言葉かけすることで、地域のつながりが生まれます。

三つ目は、奉仕活動。『きれいな地球を子どもたちに残そう』をスローガンに、各地域のごみ拾いを各地区の単位老人クラブ会員に呼びかけ、実施していま

趣味を通した新しい出会い

仕事一筋に勤め上げてきた40年間。鈴木さんが、当時の自分を表現するなら「まじめな仕事人間」と振り返ります。

「若い頃ころから歌うことが好きだったことから、カラオケが一番の趣味になっています。そのカラオケも退職後から始めたそうです。趣味を始めるのに、うまい下手は関係ないです。大切なのは『やってみよう』という参加する積極的な気持ちです」。

83歳になった今でも、週3回、自宅近くの公民館のカラオケ教

室に通っています。

自分の体調や予定と相談しながら、ゲートボールやグラウンドゴルフも楽しんでいます。「いくら頑張っても、人間は、一人では生きていきません。だからこそ、趣味や運動を通して楽しく会話できる友人を持つことが大切です」と話します。

「鈴木さんの健康のポイント」を聞くと、「大きな声で歌うことです」と笑顔で話してくれました。



すずきかずお
鈴木和夫さん(83歳 深谷)

市老人クラブ連合会 3代目会長

かすみがうら市老人クラブ連合会

地域を基盤とする60歳以上の高齢者の自主組織。生きがいや健康づくりを推進する。クラブ数31単位。会員数1,111人。



↑自宅の庭先で、盆栽の手入れをする鈴木さん。

庭先の盆栽の前で、「人に自慢できるものではありません」と恥ずかしそうに話します。盆栽の知識はあまりないそうですが、盆栽へ朝と晩の2回、水やりをするのが日々の日課です。

今年の夏は、庭先の老木のそばに朝顔の種を蒔いたそうです。その朝顔が老木に巻き上がりをながら成長し、たくさんの花を咲かせました。

「朝顔を

借りて老木

薄化粧」

仲間と一緒にますます元輝

毎日の暮らしの中に
仲間との笑顔があれば
元輝倍增。

高齢者の体力と運動

現在、日本の平均寿命は男性79歳、女性86歳、男女平均83歳と世界でもトップクラスに輝いています(世界保健機構(WHO)世界保健統計2010年)。

健康であれば、当たり前のように日常生活を送ってきました。しかし、まだまだ若いと思いが、足腰の衰えを自覚するところがあります。それが加齢によ

る体力の低下です。

体力の低下を予防しようと、誰しも健康維持のための運動をすることに関心が高くなりま

す。高齢者の運動は、生活体力の維持、健康で自立して暮らす健康寿命の延伸、新しい仲間づくりや積極的に外出する機会を持つ意味から、とても重要です。



↑総合型スポーツクラブ KSC では太極拳やよさこいソーランなどを通じた健康活動と生きがいづくりを推進しています。



↑シルバーリハビリ体操。日常生活に必要な筋肉のストレッチを楽しく長く続けられるように工夫されています。

継続のコツ「楽しむこと」

関節の運動範囲を維持拡大するとともに筋肉を伸ばすことを主眼とするシルバーリハビリ体操。「体操は、無理せず、楽しみながら、自分の体調に合わせて行うことが大切です」と語る

のはシルバーリハビリ体操指導士の國分さん。同じ指導士の小松さんも「自分が健康でなければ教えることはできません」と高い意識をもって指導しています。体操は、音楽に合わせなが

ら、日常生活に必要な筋肉のストレッチなど楽しく長く続けられるように工夫されています。

シルバーリハビリ体操の参加者からは「姿勢が良くなった」「つまづかなくなった」「階段の上り

支え合う絆、新しい絆

下りが楽になった」などの声が寄せられています。みなさんが長く続けられるコツは、楽しむこと。また、体操の効果は確実に実感できるからこそ、長続きできるそうです。体操だけではなく、みんなで集まっておしゃべりすることも参加者は楽しみにしているそうです。

他にも地域包括支援センターが行う「ますます元気教室」や総合型スポーツクラブ KSC が主催するさまざまな健康活動があります。自分の体調や生活習慣に合わせ、日常生活に運動の機会を増やしてみよう。

生活の質

心身ともに健康で生き生きと

した毎日の生活を送ることは、生活の質が高いと言われています。そのためには、運動のみならず、「新しい出会い・ふれあい・学ぶ楽しさ」を実感できる生涯学習も有効です。「マネビイかすみ」が「うら」や雪入、郷土資料館のボランティアなど高齢者が元輝人として活躍する機会はたくさんあります。



↑生活体力の維持を楽しみながら行っている「ますます元気教室」。

人は誰も必ず年を取ります。誰もが、住み慣れた家庭や地域の中で、心豊かに安心して暮らしたい願いがあります。心身ともに健康で生き生きと輝きながら毎日を生活するためには、家庭や地域で支え合う力や人々がつながり合う絆、趣味や地域活動を通じた出会いから生まれる新しい絆が鍵になるのではないのでしょうか。

ともに生き
みんなと住み続けたい
思いやりのまちづくり

かすみがうら市地域福祉計画基本理念



市地域包括支援センター主催

ますます元気教室

さらに元気に日常生活がおくれるよう、あじさい館で健康教室を開催します。

日程	内容
12/1 (水)	寝たきり予防体操実技
12/8 (水)	チューブ体操実技
12/15 (水)	高齢者の食事①
12/22 (水)	シルバーリハビリ体操①
1/12 (水)	高齢者の食事②
1/18 (火)	歯の衛生
1/26 (水)	シルバーリハビリ体操②
2/2 (水)	ボール体操実技

- ◆時 間 午前 10:00 ～ 正午 受付 午前 9:30 ～
- ◆会 場 あじさい館
- ◆対 象 者 市内在住おおむね 65 歳以上の方
- ◆定 員 20 人
- ◆申込期間 11 月 1 日(月) ～ 15 日(月)

市地域包括支援センター
☎ 0299(59)3645