

平成の次の時代を元気に生きる

東京都健康長寿医療センター研究所
ヘルシーエイジングと地域保健研究チーム

研究部長 北村 明彦



元気！ながさきの皆様、はじめまして。東京都健康長寿医療センター研究所で「ヘルシーエイジングと地域保健研究」のリーダーを務めております北村と申します。私は、筑波大学・大学院を修了後、大阪の病院や研究機関、大学で健診・ドックや教育、研究に長年携わってまいりました。こちらの研究所に参ってからは、高齢期の健康維持のためにはどうすればよいのか、老化が進む中でも元気に暮らせるためには社会にどのようなシステムを創ればよいのかといったことを研究しています。

日本人の寿命は、ついこの前は人生 80 年時代と言われていましたが、最近では 90 年、そして 100 年時代到来と言われてきました。こうした長寿社会において、「健康」をどのようにとらえればよいのでしょうか。一般的には病気の反対が「健康」ととらえられがちですが、高齢になると何らかの病気を持っている方が当たり前で、その上で寿命が尽きるまで精一杯生きたいと願っておられる方が多いと思います。そのためには、自分で生活できる機能をいかに保つかが重要となります。衣食住を整え、行動する、そのために必要な身体機能

や頭の働きをできるだけ保っていききたいものです。

こうした身体や頭の機能は様々な病気と相互に影響を及ぼし合います。問題は、その関係性であります。身体や頭の機能が保たれている時に、脳卒中やがんなどで病気が一気に進めば、身体や頭の機能は急降下いたします。また、心不全や糖尿病などの病気が慢性的に進めば、それらの治療を継続しつつ、身体や頭の機能が制限された生活を余儀なくされます。逆に、病気のスピードよりも、身体や頭の機能が早く損なわれれば、例えば、体は丈夫なのに認知症になってしまったという状態に陥ってしまいます。

このように考えますと、病気の進行と身体や頭の機能の低下が釣り合いながら経過して、どちらも限界となった頃に床につき、周囲にあまり迷惑をかけずに最期まで迎えるという生き方が理想的なのかも知れません。超高齢社会に突入したわが国では、単に長生きすることを目的とするのではなく、できるだけ他人のお世話になることなく老いることが一層求められると思います。そのためには、

地域活動の舞台として、 「地域区民ひろば」の積極的な活用を

豊島区 区民部
地域区民ひろば課長

猪飼 敏夫



昨年4月より、地域区民ひろば課長に着任しました猪飼と申します。私は、平成15年度の地域区民ひろば構想の検討から、17年度のモデル実施、そして18年度の本格実施までの4年間、「地域区民ひろば」に携わっていました。

当時は、利用に年齢制限のあった「ことぶきの家」と「児童館」を、誰もが利用できる地域コミュニティの施設に改編していくことに対し、地域の方々から様々な厳しいご意見もいただいております。

その後、12年が経過しましたが、今や区民ひろばは、区政になくってはならない存在であり、地域コミュニティの拠点、またセーフコミュニティの拠点としても大きく発展しています。これもひとえに、地域の皆様のご理解、ご協力の賜物です。厚く御礼を申し上げます。

とりわけ、元気！ながさきの会の皆様には、伊藤 登代表をはじめ多くの方々に地域区民ひろば構想の段階から貴重なご意見を頂戴しました。また、当初より、区民ひろばを認知症予防や地域シニアの貢献活動の場として、積極적으로活用いただくとともに、各区民ひろばの運営協議会に、会員の方々が参画するなど、地域区民ひろばの発展に大きく貢献されました。

皆様が、会の活動を18年にわたって継続し、健康でいきいきとした日々を送

っておられることに、心から敬意を表するとともに、これまでの区民ひろばでの活動に対し、深く感謝申し上げます。

昨年7月から、全ての区民ひろばで日曜開館を実施していますが、これまで以上にファミリー層の利用が増加し、世代間交流が活発化しています。

貴会の活動につきましても、区民ひろばを積極的にご活用いただき、「健康寿命」の延伸を念頭においた活動が充実していくことをご期待申し上げます。

今後も、区民ひろばが、運営協議会の活動を中心に、さらに活発化し、より多くの地域の方々が活動し、交流できる地域コミュニティの拠点、セーフコミュニティの拠点として、大きな飛躍を遂げられるよう、尽力してまいります。

元気！ながさきの会の皆様におかれましても、引き続きのご理解、ご協力をよろしく願いたします。

貴会の活動の益々のご発展と会員の皆様のご健勝を心より祈念しております。



我が家で国際交流！

豊島区文化観光課による区内に在住・在学する留学生を対象にしたホームビジット事業のホストファミリー募集の呼びかけに応じました。

11月17日（土）午後、日本人の生活を見たい、日本料理に挑戦したいというイギリス、中国、ロシアからの3人の女子学生を我が家にお招きしました。お抹茶を飲んだり、だし作りから始まったお煮しめを作ったり、のり巻きを巻いたり、油揚げに五目めしを詰めて稲荷ずしを作ったり、合間にシェパードを触ったりして、アツという間の3時間でした。

（大森 弘雄）



▶ 1面より

まずは大きな病気に罹らないようにすること、次に身体や頭の衰えをできるだけ食い止めることが大切です。

元気！ながさきの会の皆様には、様々な活動を通じて身体や頭の機能を保っていただきたいと願っております。また、医師の立場から重要なアドバイスを一つ、血圧を家庭で時々測ってください。高齢になると知らず知らずのうちに血圧

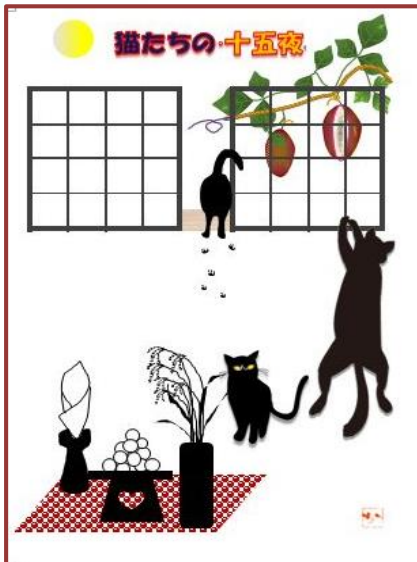
が上がり非常に高くなる場合がしばしば見受けられます。高い血圧を知らずに活動されると脳卒中や心臓病、そして動脈硬化を介して認知症の危険度が高くなります。血圧が高い場合は迷わず医療機関へ。くれぐれもお気をつけください。平成の次の時代も元気にやっていきましょう！

パソコン木曜午後

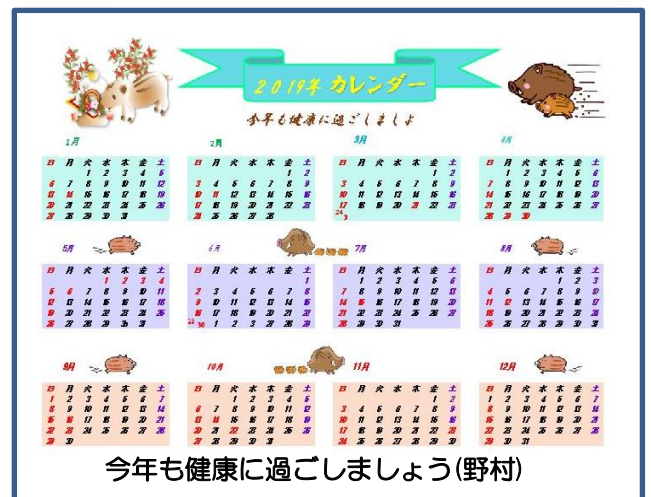


パソコン木曜午後

2007年(平成19年)、8つあるPCグループの6番目として発足。
 会員は現在12名(男2名・女10名)。
 毎週木曜日の午後1時から学習。
 ほかに本会行事への参加、ポスター作成や他PCグループと協力し、豊島区の「介護予防大作戦」等に参加している。
 写真はグループの面談。みな前向きに頑張っています。



猫がすきなので、猫を人間に例えて、十五夜の絵を書きました。(川本)



只今、古いアルバム整理に奮闘中。写真を選び、スキャン機能で写真の複製、サイズも縮小して1冊分をA4判2枚位にまとめます。既に10冊分程のアルバムと多量のネガフィルムを処分。懐かしい白黒写真もあらわれて、時を忘れてしまいます。(紅谷)

(これがアルバム1冊分)



初めて、完成させた作品です。
 我ながらよく出来たかな？木曜日の会は、皆さん和気あいあい。
 2時30分のお茶時間は雑談に花が咲きます。(和栗)



元気！ながさきの会 活動発表会

植木 隆司

「三温糖110g」「オレンジピール100g」「ベーキングパウダー13g」「薄力粉200g」。七里先生が、調理室の壁に貼り出した「指南図」には、67年間の人生で初めて耳にする単語がずらりと並んでいた。『三温糖、オレンジピール、ベーキングパウダー、薄力粉だって、何、何、なんだそれ』と心の声がした。18年10月15日午後1時から始まった、焼き菓子「マドレーヌ」を創る戦い。「元気！ながさき」の活動報告会で、集まった会員たちに配るため、目標100個を焼くのだ。

参加したのは、先生を除くと、多少くたびれた6人の「戦士」たち。「アレー！ダメダメ、まだまだ、待って、待って」と先生の悲痛な叫び声が響く。どうやら、先生が『重要ポイント』とする、泡立て作業で問題発生の様子。「先生、この粉、もう入れてよいですか」「先生、ケーキの分量は何グラムでしたっけ」などと、あちこちから「先生」「先生」の大合唱だ。紅一点の先生は、五条の橋の上の牛若丸よろしく調理室をひよいひよい飛び回り、一人三役、いや六役の大車輪。

そして、いよいよ、オーブンで素材を焼く最終局面へ。180度で17分。チーン音がした。オーブンのとびらを開けると、優しく、あまーい香りが鼻腔を刺激した。「おお、こんがりよく焼けている」「かたちがばらばらだか

ら、『マドレーヌ』というより『ミダレーヌ』だ」と、軽口が飛び交った。

悪戦苦闘の末の成果はいかに。先生の「命令」で、戦士たちに試食の許しが出た。1個を6等分して、この複雑微妙な焼き菓子のかけらを口にする。ウーン、やった。うまい、うまい。3時間を超える戦いの中で、97個（試食分の1個含め）が完成したのだ。冷めるのを待って、袋に詰め、先生お手製のしやれたシールを貼った。

三日後の18日の報告会では、各テーブルの上に、京樽の豪華二段弁当とともに、「不揃いのマドレーヌ」がドーンと置かれていた。会員からは『『男の料理教室』のケーキを食べることができて、とっても嬉しかった』という感想もあって、料理教室の戦士たちはご満悦。発案者の七里先生は早くも来年の配布用ケーキに思いを巡らしていた。

世の女性の皆さん、不細工な焼き菓子ではあります。「男の料理なんて、こんなもの」と大いにバカにしてください。でも、生まれて初めて挑戦した、男の焼き菓子には、どこかに、「男の味」があったはず。ベテランの舌で、発見してもらえれば、最高です。男はおだてて使うものですぞ。



『マドレーヌ』



昭和31年生 2011年入会

新堂 晴彦さん（グラウンドゴルフ）

ご近所の方に紹介して頂いて、2011年に入会しました。普段は地域の方とは失礼してばかりです。グラウンドゴルフは、屋外での軽い運動で、また上手、下手はありますが、誰でもでき、下手でもやさしく皆様に教えて貰えたため、いままで続けることが出

来ました。私は我流で向上心がない？ので、うまくなっていません。皆様の思い通りに行かない時の「くやし顔」やホールインワンを達成したときの笑顔の接しながら、楽しく西池袋中学でプレイしています。



昭和16年生 2011年入会

清水 ふみ子さん（パソコン火曜午前）

平成23年4月に入会して、パソコンで年賀状が出来た時の喜びは忘れられません。◆年賀状をパソコンできれいに作ったものが送られて来た時、自分もこんな素晴らしいものが出来たら楽しいだろうな～「いつかやりたい」と思っていました。そんな時、長橋産婦人科の前に4月入会のパソコン入門講座のチラシがあり、そく、持ち帰り申

し込みのお電話をしたのが出会いです。一番で申し込んでしまいました。◆自分で撮った写真を年賀状やデスクトップに取り込むのを楽しんでいます。◆何も出来なかった私をここまで、指導して下さいました先生方に感謝しております。楽しい事が長続きの秘訣だと思います。



昭和15生 2008年入会

佐藤 道子さん（旅行）

ミュージックレクで出会った金子容子さんに誘われて平成23年2月に旅行グループに入会しました。もともと旅行好き（特に温泉が好き）でもあり、仲間と一緒に出かけるとの楽しさと、皆と集まっての旅の話や計画、立案、そして

日常の様々な悩みなどの雑談も貴重で、仲間と共に過ごす毎週土曜の2時間を楽しみ大切にしています。これからもみんなが元気で出掛けられたらいいなあと願っています。

お知らせ

□ 2019年度年次総会

元気！ながさきの会第19回年次総会を
下記の通り開催いたします。

- ▶ **日時**： 2019年5月28日(火)
10時～11時30分
- ▶ **会場**： としま産業振興プラザ
(IKE-Biz)

イベント案内

□ 区民ひろば

富士見台 「富士見台祭典」

西池中ブラスバンド演奏、バザー、豆まき、販売コーナー(カレー、コーヒー等)

- ▶ **日時**： H31年2月2日(土)
午前10:30～午後3:00

椎名町 「防災の集い」

- ▶ **日時**： H31年2月23日(土)
午後1:30～3:30
- ▶ **講演**：「今すぐできるおうち防災」
- ▶ **実技講習**：「あなただけの非常用ポーチ」
「セルフメンテナンス」

「おたっしや応援団による体力測定」

- ▶ **日時**： H31年3月8日(金)
午後1:30～
- ▶ **申込**： 2月8日より 区民ひろば椎名町
Tel 3950-3042

長崎 「ひなまつりコンサート」

家族向けコンサート
(特にお父さんを意識した音楽)

- ▶ **日時**： H31年3月3日(日)
午前10:30～11:30
- ▶ **出演**：「NPO えほんうた・あそびうた」

※ 詳細は各区民ひろばに問合せください

活動スケジュール

グループ名	曜日	時間	場所			
パソコン	月午前	月	10:00～12:00	長崎シニア活動室		
	月午後		13:30～15:30			
	火午前	火	10:00～12:00			
	火午後		13:30～15:30			
	水午後	第1・3・4水	13:30～15:30			
	木午後	木	13:30～15:30			
	木夜		17:30～19:30		ながさき活動室	
	金午前	金	10:00～12:00		長崎シニア活動室	
	金午後		13:30～15:30			
	木曜サロン	第1・3木	10:00～12:00			
	太極拳	武式	第1・3火		13:30～15:30	区民ひろば富士見台
		扇	第2・4火		13:30～15:30	区民ひろば椎名町
24式		第3・4水	13:30～15:30			
折り紙	第3・4水	9:30～12:00	区民ひろば富士見台			
朗読	第2・4木	10:00～12:00	ながさき活動室			
男の料理	第2木	9:00～12:00	千早地域文化創造館			
フィットネス	第1・3金	13:15～14:15	区民ひろば富士見台			
	第2・4土	12:15～13:30	長崎小学校体育館			
スポーツ吹矢	第1・3金 不定期	14:30～16:00	区民ひろば富士見台			
		14:30～16:00	区民ひろば長崎			
旅行	土	10:00～12:00	ながさき活動室			
囲碁	土	13:00～16:30	長崎シニア活動室			
ミュージックレク	月1土不定期	13:30～15:00	長崎小学校第2学習室			
グラウンドゴルフ	不定期	前月に決定	目白台運動公園他			

事務局	曜日	時間	場所
議事運営会議	第1月	10:00～12:00	ながさき活動室
運営委員会	第2水		
パソコン世話人会	第1水	14:00～17:00	長崎シニア活動室
ホームページ更新	奇数月第3土		

ながさき活動室 豊島区长崎 2-5-7 長橋産婦人科 2階
長崎シニア活動室 豊島区长崎 2-27-18 区民ひろば長崎 3階

編集後記 平成最後の広報誌をお届けします。会が発足した当時(平成12年)の高齢者比率は65歳以上17.4%、75歳以上7.1%でしたが、現在(平成29年)は大幅に増え65歳以上27.7%、75歳以上13.8%です。健康寿命を延ばし、人生100年時代を元気で楽しく過ごしたい、そんな人のための情報を、引き続き発信していきます。(関川)

元気！ながさきの会

〒171-0051

豊島区长崎 2-5-7 長橋産婦人科 2階

TEL: 03(3565)5321 伊藤 登

FAX: 03(3565)5322

URL: <http://genki-nagasaki.hiho.jp>

元気ながさき

検索