

元気！ながさき

元気！ながさきの会は豊島区および東京都健康長寿医療センターのご指導で健康セミナーの開催、男の料理、パソコンなどの活動により、認知症予防を実践しております。

NO. 80

発行人 伊藤 登
編集人 元気！ながさきの会
広報部
題 字 豊島区長 高野之夫

世代間交流でつながろう

東京都健康長寿医療センター研究所

社会参加と地域保健研究チーム 研究員 村山 陽



「世代間交流」という言葉を聞いたことはないでしょうか。例えば、皆様が住んでいる地区のイベントや公民館での活動名に「世代間交流」という言葉が含まれているかもしれません。「世代間交流」について、世代間交流研究の第一人者サリー・ニューマン氏は「異世代の人々が相互に協力し合って働き、助け合うこと、高齢者が習得した知恵や英知、ものの考え方や解釈を若い世代に言い伝えること」と定義しています。世代間交流を目的として実施されるプログラムは「世代間交流プログラム」と称され、少子高齢化や高齢者の生きがい対策として1990年代頃から全国各地で展開されています。代表的なものに、「昔遊びやゲームをするイベント」や「伝統文化を教える活動」などがあります。

私達は世代間交流の実態を調べるために、ある世代間交流型施設（高齢者と子どもの世代間交流を目的にした公共施設）で半年間にわたり観察調査を行いました。その結果、意外なことに同世代同士の交流がほとんどであり、高齢者と子どもの世代間交流は一場面も見られませんでした。時間と場所を共有していたにもかかわらず、世代間交流は生じなかったのです。世代間交流プログラムを実施している事業運営者を対象に行ったアンケート調査でも、多くのプログラムは単発的なイベ

ントのまま終わってしまう現状がみられました。世代間交流を否定する人は恐らくいないでしょう。けれども、高齢者と子どもとの世代間交流がなかなかうまくいかないのはなぜでしょうか。

それは、世代と世代をつなぐには自然発生的な交流だけでは不十分であり、熟慮された「仕掛け」が必要になるからです。私達の研究チームでは、2004年より絵本の読み聞かせ（「仕掛け」）を通じた世代間交流プログラム「りぷりんと」に着手しました。「りぷりんと」は、9地域あわせて350名以上のシニアボランティアが、小・中学校や幼稚園、保育園、高齢者施設などで定期的に読み聞かせを行っています。これまでの研究では、シニアボランティアの心と体の健康への良好な効果が多数報告されています。プログラムの効果は高齢者だけにとどまりません。子どもを対象にした調査では、シニアボランティアとの交流活動が盛んな小学校に通い、高齢者と親密だった生徒は、活動のない学校の生徒に比べ、中学生になったときに幼児や高齢者のお世話といった地域活動に参加する意識が高いことがわかりました。地域住民を対象にした調査では、「りぷりんと」の活動の継続期間が長い地区ほど、住民の地域への信頼が高いことがわかりました。

▶ 1面より

家族間や地域内のつながりが希薄化している現代社会において、世代間交流の意義や必要性はますます高まっています。近隣の様々な世代の方へのあいさつや声かけといった「ちょっ

とした世代間交流」の積み重ねが、世代を超えて住民同士が信頼して助け合う地域社会の実現につながると考えております。

2019年度 グループ活動発表会

10月31日、本日、無事に「元気！ながさきの会 令和元年グループ活動発表会」を終わらせホットしております。

毎回皆様に楽しんで頂ける様にお弁当を旅行グループのメンバーで探しております。米、お赤飯、ちらし寿司が色々好みが出てきまして大変でしたが皆で決めさせていただきました。皆様方の「美味しかったです」の声がかかるとうれしくなりますね。

活動報告、今回は各グループの協力があり使用時間が一時間弱余りあり片付けもスムーズに出来ました。皆様のげんきな姿は、素晴らしいですね。家に閉じこもっているより外に出て、身体全体を使い楽しんでいっしょに、会の目的を皆さんお分かりなのですね。

お土産を作成してくださった男の料理、パソコン、折り紙グループ、毎年、今年どんなプレゼントかなと楽しみです。色々議論を重ねて作られているのかと感謝です。

来年は、20周年です。素晴らしい会にしたいです。 (旅行グループ 川嶋 里子)



鶴と亀



スイートポテト



キャンディ ホックス

実践から学ぶたいせつなもの

区民部長 上野 仁志



今から十数年前。区の財政状況が今では想像できないほど厳しく、歳出の4割を占めていた施設の維持管理経費を削減するために、施設の再構築として地域区民ひろば構想が誕生した頃の話。

当時、地域区民ひろば構想とは、「ことぶきの家と児童館などを廃止して、小学校区単位で、いきいき、子育て、交流、学習などの機能を持つ施設に再編していきます」なんて、誰が聞いてもわからない説明がされていました。

財政課に所属していた私は、「よくわからない」区民ひろばの担当職員は大変そうだなあと、遠目で見守っていました。すると、翌年の春の人事異動で、なんと区民ひろばへ見事に栄転することとなったのです。

それからが大変です。「よくわからない」区民ひろばを構想段階からモデル実施へと具体化していくことが自分のミッションでした。

「地域の力で地域課題の解決をめざす」「そのための運営主体はどうするのか」「地域コミュニティってなんだろう」など、どれも雲をつかむような課題でした。

日々悩んでいたところ、当時の区民部長から、実際に地域で活動を行っている団体をよく勉強してみるように、とのアドバイスをもらい、地域で活動している団体の門を叩き、お話を伺いに行くこととなりました。「元気ながさきの会」の活動を知ることとなったのは、ちょうどその頃でした。さて、時を経て、今や、区民ひろばは、22のすべての小学校区で展開し、世代を超える交流の場として、年間およそ

90万人の区民の皆様に愛される施設へと成長してきました。また、運営主体も、区による運営協議会方式から地域で組織するNPOによる自主運営方式へと着実に発展してきています。

その昔、ひろばモデル実施時代に悩める日々を過ごした私は、その後、いくつかの異動を経て、この春からご縁をいただき、区民部長として戻ってまいりました。そして、久しぶりに、区民ひろばを視察した折、区民の皆様が生き生きと活動されているなかに、偶然、元気ながさきの会の大森副代表がいらっしゃいました。

いま改めて振り返ってみると、「認知症予防」という大きな課題に、地域の皆様が自らの力で取り組んでいる姿を目の当たりにして、当時モデル実施担当として悩んでいた自分が大いに勇気づけられたことが、区民ひろばの具体化への大きな原動力となり、今日の区民ひろばの発展につながったのではないかと思います。

豊島区は、いま日本一の総合高齢社会対策をめざして取り組んでいます。元気ながさきの会の皆様の活動は、その先駆けであり、すばらしい取り組みだと改めて敬意を表する次第です。余談ですが、最近、80代の両親を身近に見ながら、健康寿命の大切さを改めて痛感し、ラジオ体操指導員の資格を取得しました。これも、元気ながさきの会の皆様のはつらつとした姿を見ていたからかもしれません。縁とはつくづく不思議なものです。

グループ 訪問

スポーツ 吹矢



区民ひろば富士見台の練習にて

元気！ながさきの会では、2017年の4月から本格的にスタートしたグループで3年目を迎えます。正式には『スポーツウエルネス吹矢』として全国で、又外国でも普及しています。

最初は基本動作を習い、素晴らしい上田先生（6段）指導のお蔭で楽しくやっています。複式深呼吸は全身の血管を拡張して血圧を下げます。又ゆっくりと全身を動かす吹矢式呼吸で姿勢も手足の動きもよくなり、肩こりなどの症状の改善は大いに期待されます。みなさん吹矢を一緒にやりましょう。
（日本吹矢協会3段 伊藤登）

3年前に受講した豊島区主催の「介護予防リーダー養成講座」の講習の一環として訪問した「港おたっしや麻布支部 代表者荒井様」（港区の自主運営の吹矢サークル）で吹矢の体験と説明を受けた時に新しく取組む種目はこれだと決心しました。

グループ創設時には資金面、募集用ポスター作製及び貼り作業、会場確保等「元気！ながさきの会」の全面的バックアップを頂き、また港区の新井様には運営・技術面のアドバイス及びスタート時にはご夫婦で来て指導して頂き、その上の・筒・矢など一式借用させて頂き何とか出発が出来ました。しかし最初は新規の会員が集まらず、このまま続けられるのか悩んだ時もありましたが上田先生のお力も頂き、2年で会員が約20名になりました。また高段者も5段、4段、3段で各1名おり、特に伊藤代表は2年で3段になりました。

吹矢は高齢者の健康維持に適していると言われていますが、それ以外に高齢者でも始められ、しかも伊藤代表のように高段位に昇段は可能です。また的に向かって構えた時の緊張感と命中した時の爽快感の落差が大きいところに魅力を感じます。

「区民ひろば富士見台」と「区民ひろば長崎」でそれぞれ2回／月練習していますので爽快感を実感して頂く為に是非体験しに来て下さい。
（グループリーダー 立花 剛）

吹矢体験記

スポーツ吹矢は当会の一番新しい活動グループで、5~10m離れた円形の的をめがけて、息で矢を放ちその得点を競うスポーツです。性別、年齢を問わず手軽に参加出来、ゲーム感覚で楽しみながら健康効果があるスポーツと注目されています。

今回、区民ひろば長崎で初めて吹矢体験をし、礼儀作法から道具の使い方の指導を受けて始めるに、5m先の的は直径20数cmで中央の白から赤・白・黒と4段階に分かれていて、5本放った結果は21点でした。精神的に集中力を高めて息を吹くも、左手で支える筒(1.2m)を如何に固定して置くかが難しく感じた次第で、腹式呼吸を積極的に行う健康法であることは実感しました。

(有馬孝之)



初めての体験 少し緊張気味？



介護予防大作戦会場で体験指導しました



区民ひろば長崎での練習



グループメンバーより一言

パーフェクト(矢が的の中心に5本全てが当たり35点満点)を取ったとき、皆さんに拍手をいただき、一人で舞い上がってしまいました。滅多に有り得ない体験をさせて頂き、嬉しくて一週間位ルンルン気分で過ごせました。

(長谷川)

入会后1ヶ月頃に妻から「あなたが吹矢を始めて随分変わった。これを維持する為にこれからも辞めずに続けて下さい。」と言われました。

(門倉)

「女子ばかりの処に私は入りたくない」と言っていた引籠りの主人に「吹矢は男性会員が増えて今では半数以上が男性よ！」と誘ったら「一緒にいくなら行ってみようかな」とついてきました。その後は吹矢が気に入ったみたいで吹矢の器具一式購入し、積極的に一人でも練習に行くようになりました。

(亀井)

甯日木太雲巡術團寺壇

ニューイヤーコンサート²⁰²

当会の主催の東日本大震災復興支援チャリティ・ニューイヤーコンサートが令和2年1月25日、カトリック豊島教会聖堂にて開催されました。

丸山団長率いるノイエ・ハイマート合奏団に藤原歌劇団で活躍されているソプラノ歌手清水理恵さんがソリストで加わり、素晴らしい歌声で観衆を魅了しました。

来場者は195名で、皆様からの献金125,698円は、教会を通し震災の被災者の方々に送られました。



コンサートミストレス
原口京子さん

ソプラノ
清水理恵さん

団長
丸山直記さん

【コンサートに寄せて】 ノイエ・ハイマート合奏団 団長 丸山直記

オー・ヘンリーの「警官と讚美歌」は教会における音楽の力をユーモラスを含んで伝えた短編小説です。

豊島教会の御聖堂でステンドグラスの光に包まれて演奏する時、この短編を思い出すことがあります。

明日から泥棒を止めようと思うことはありませんが心が浄化されることを感じます。

音楽の熱い情熱と心の平安をもたらしてくださる教会に感謝いたします。



岡田 麗子さん (パソコン火曜午前、旅行)



昭和15年生 2013年入会

2013年広報としまで「シニアパソコン入門講座」を知り受講しました。奥の深いパソコンに興味を持ち講座終了後に火曜午前グループに入会し、講師の福島さん、市川さんが毎回解かり易い手作りのテキストを作成して下さい細部に渡る説明にいつも感謝の気持ちで一杯です。作が品出来上がると嬉しく達成感があります。

2017年グループ活動発表会で旅行グループの活動を知り入会しました。リーダーの布施川さんの統率力が素晴らしく、旅行、コンサート、食事会等楽しい思い出がたくさん出来ました。会の成り立ち、理念を知り素晴らしい会に出会えた事に感謝しております。

小林 義枝さん (パソコン月曜午前)



昭和19年生 2014年入会

パソコン教室に入会させていただき、いろいろな作品が完成した時は、とてもうれしく思います。けれどもその間、先生方には大変ご迷惑をおかけしてしまい本当に申し訳ございません。時々、やめてしまいたいと思うことがあります。

でもそれではいけないと自分に言い聞かせて教室に伺います。これからもいろいろとお手数をおかけすることが多々あることと思いますが、どうぞよろしくお願い致します。

小川 世志江さん (フィットネス)



昭和16年生 2006年入会

入会の日を忘れており、調べていただいたところ、2006年8月太極拳に入会、残念ながら太極拳は挫折、その後2014年4月フィットネスに再入会させていただきました。挫折したにもかかわらず再入会を快く受け入れて下さり今があります。現在も休みがちではありますが、がんばって続けてい

こうと思います。それは元気で、ご長寿のお手本の方がお二人いらっしゃる事です。背筋もしっかり伸び、歩き方も安定し、まさしく憧れの存在です。其々自分の出来る無理のない範囲での動きで家に帰るとなぜか心と体がスッキリします。ぜひ試しに参加して下さいようお勧めいたします。

お知らせ

□ ながさき活動室の閉鎖

- ▶ 令和2年3月31日をもってながさき活動室を閉鎖いたします。当該活動室を利用していたグループは4月以降場所が変わりますので、ご注意ください。

イベント案内

□ 区民ひろば長崎

- ▶ みみずくサロンながさき
2月13日(木) 10:00~11:30
(保育園児と「音のなかまたち」)
- ▶ ひなまつりコンサート
3月1日(日) 10:30~12:00

□ 区民ひろば富士見台

- ▶ 春のコンサート
3月5日(木) 10:30~11:30
(みみずく混声合唱団)
- ▶ 将棋大会・こども囲碁大会
3月8日(日) 13:00~17:00
(小学生、中学生対象)

□ 区民ひろば椎名町

- ▶ 伝伝ツアー
2月8日(土) 13:30~15:30
(子どもたちの昔遊び)
- ▶ 防災の集い
2月22日(土) 13:30~15:30
(防災対策の講演等)
- ▶ としまるチャレンジ測定会
3月6日(金) 13:30~15:00
(お達者応援団による体力測定)

区民ひろばの行事内容については、各区民ひろばに問い合わせてください。

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	
	金午前	金	10:00~12:00	
	金午後		13:30~15:30	
	土午前	土	10:00~12:00	
	木曜サロン	第3・4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	14:30~16:00	区民ひろば富士見台	
	不定期	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	
クラブ全開	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木	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			
ホームページ更新	奇数月第3土	14:00~17:00	長崎シニア活動室	

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

編集後記

東日本大震災チャリティーコンサートに大勢の皆様の参加、協力をいただきありがとうございます。8年たった今もお支援を必要とされている方は多数おります。昨年の台風15号、19号、オーストラリアの森林火災など自然脅威の前に人の力は限界があります。お互いの助け合いが今こそ必要な時代です。(関川)

元気！ながさきの会

〒171-0051

豊島区長崎 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