

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. 83

発行人 布施川香保利

編集人 元気！ながさきの会
広報部

題字 豊島区長 高野之夫

ストレス状況下でも心の健康を保つには

～「コーピング」のすゝめ～

東京都健康長寿医療センター研究所
福祉と生活ケア研究チーム 江尻愛美



私たちの生活には様々なストレスの原因があり、それにより心の健康が低下してしまうことがあります。その原因を取り除くことができれば良いのですが、取り除けない場合はどうすれば良いでしょうか。皆さんにお勧めしたいのは、ストレスに対処して心身の健康を保とうとする努力である「コーピング」を行うことです。

例えば、体の痛みもストレスのひとつです。高齢期に多い痛みである腰痛は心の健康を低下させるので、ストレスの原因である腰痛を治せば心の健康状態も良くなるように思えます。しかし、実は慢性的な腰痛の8割は原因がはっきりしない痛みであると言われていて、完治させるのは困難です。したがって、「痛みを取り除いて心の健康を保つ」ことよりも、「痛みと上手に付き合って生活する」＝「コーピングを行う」ことに考えを転換させることが必要です。私たちがこれまでに行った研究では、腰痛がある高齢者でも、週2回以上運動をしていたり、月1回以上グループ活動に参加していたりする方は抑うつ症状が低いことが分かっています。痛みがあるとあまり動かなくなったり、家の中でじっとしていたりしがちですが、そうすると余計に気が滅入ってしまうことになりかねませ

ん。もちろん、急性の痛みや非常に強い痛みがある際は休養を取ることが必要ですが、そうでない場合は無理のない範囲で運動や社会参加というコーピングを行うことが、腰痛と付き合いながら心の健康を保つコツとなるのです。

また、現在の新型コロナウイルス感染症の流行も、私たちの生活に大きなストレスをもたらしています。以前より気持ちが落ち込みがちになったという方もいらっしゃるかもしれません。個人の力では感染を収束させることは不可能ですので、ここでも「ストレスの原因を取り除く」のではなく「上手にコーピングを行って心の健康を保つ」ことが重要です。私たちは、地域に住む高齢者の方々にアンケートを行い、外出自粛要請の際に体や心の健康を保つために心がけていたことと、感染拡大前後での心の健康度を比較しました。すると、心身の健康を保つ為にウォーキングや散歩を行っていた方は、行っていなかった方と比較して心の健康の低下が抑えられたことが分かりました。外で体を動かすというコーピングが、心の健康を保つのに役立っていたのです。厚生労働省の「健康づくりのための身体活動指針」では、65歳以上の方に「1日40分、



ゆっくりでもいいので体を動かすこと」を推奨しています。人と人との距離を十分に(2メートル以上)保つ、他の人が触れる場所にはできるだけ触らない、帰宅したらすぐに手を

洗うといった基本的な感染対策を取りながら、心の健康を保つコーピングとして屋外でのウォーキングや散歩に出かけてみるのはいかがでしょうか。

此処 長崎の地に暮らして

太極拳 秋元美子



75年も前のことです。区民ひろば富士見台の周辺一帯は戦火で焼失してしまいました。高田馬場、目白方面から続く焼け野原は区民ひろばの西側少し先まで続きました。その焼け止まりの近くに全焼した我が家の本家があり、明治22年生まれのお父はここで育ちました。……父から聞いた子供のころの話です……

明治27年、数え年6歳で村立長崎尋常高等小学校に入学したのです。1年生は何人だったのか聞いていませんが、年上のお兄さんもいた、母親が留守の時弟と妹の子守をするとあって時々早引きする女の子がいた。当時小学校は4年間、高等小学校が4年間で小学校が終わった時に辞める子もいた。その多くは女の子だった。義務教育は4年であり家事が優先で、読み・書き・算盤が出来れば良い、女に教育は要らないという考えは庶民の間では特別な事ではなくごく普通であった。下校後は高学年の子供は農作業や家事の手伝いをしたが、皆の楽しみはお稲荷さんの初午や長崎神社の春の獅子舞い、秋のお祭りだった。普段お店で買うことなどない時代、4~5店ぐらいであったろう露店で何を買ったのだろうか。子供同士で新井薬師のお祭りにも行った。大人について鬼子母神や妙法寺のお会式などにも行った。当時は大人も子供も随分健脚だと感心してしまい

ます。待ち焦がれたのは汽車に乗って動物園に行く遠足だった。エッその頃動物園があったの？と聞いてしまいました。可成り前からあったのです。嬉しくて早く起きてしまったなどその様子が目に浮かびます。椎名町駅は勿論池袋駅はなく目白駅まで歩いた。目白駅付近は練馬方面から市中へ農産物を運ぶ重要な交通路であり、近くには一万坪と言われる徳川様の上屋敷、目白坂方面には加賀藩、肥後藩などの参勤交代時代の上屋敷がそのまま有り、その頃学習院も移転してきた。目白駅は重要で品格の高い駅だったのです。山の手線で赤羽まで行き乗り換えて現在の東北線で上野まで行った。山の手線は品川駅と赤羽駅の山の手地帯を走っていたのです。どんな動物がいたのでしょうか、何を履いていったのでしょうか、お弁当は梅干し入りの塩むすびかしら……などと今頃になって思いを巡らしています。

その後、明治40年前後から教育制度は頻繁に、急速に、複雑に変革し今日に至っています。長崎小学校の正門横の広報に **祝 創立135年** と出ていたのを見て、この135年の歴史の中に 規則の強制や学業の競争もなく穏やかでのんびりした寺子屋の延長のような父の時代があったことを思い出したのです。私も此処長崎で生まれ86年暮らしています。

「目標のある生活≒SDGS」

豊島区区民部参事
(地域区民ひろば課長事務取扱)

活田啓文



みなさま、こんにちは！地域区民ひろば課長の活田です。

元気！ながさきの会会報への寄稿は、10年ぶり、2回目となります。今回は、趣味であるマラソンのことを書かせていただきました。今回もその続きを。

40歳を過ぎての初めてのマラソン。先ずは少ない距離からマラソン大会に出場し、「フルマラソンを3時間以内(サブスリー)で走る」を目標とし、前回の寄稿を終えました。この頃は、月間500キロを走っていました。

その後、フルマラソンの大会出場は合計10回、そのうち、後半の5回でサブスリーを達成しました。サブスリーが日常となってから、フルマラソンへのモチベーションが低下したため、100キロを走るウルトラマラソンに転向しました。目標を「10時間以内で走る」とし、土日で100キロを走っていました。日曜日には朝から夕方までずっと走っていたこともありました。走り込みの結果、2回走ったウルトラマラソンではともに10時間を切り、総合順位も3位となったりもしました。

しかし、体のケアをほとんどしていなかったため、2回目のウルトラマラソンで膝を壊してしまいました。長距離を走れなくなり、大会出場を引退しました。50歳の時です。

目標タイムを設定し、そこに向けて地道に走りこむ、そして、ゴールテープを切る達成感。こうした行動が生活パターンとなっていた私にとって、喪失感は大きいものでした。

しかし、落ち込んでばかりではられません。若いころと比べ、体力以上に記憶力が低

下していることを実感していましたので、脳トレ代わりに資格試験にチャレンジすることを次なる目標にしました。幸い30代で司法書士やマンション管理士などの資格試験を経験し、一定の受験テクニックを身につけていました。

まず、手始めに、「ファイナンシャル・プランナー(FP)」。通勤時間の2時間を利用し、試験対策を行ってきました。FPは1級まで取得し、その勢いで、社会保険労務士、ITパスポート、賃貸不動産経営管理士などを受験しました。今は、中小企業診断士試験にチャレンジしています。

目標を設定し、達成のためのシナリオを作り行動していくこと、これを「バックキャストイング」といいますが、SDGS(持続可能な開発目標)達成のアプローチ方法も同様です。豊島区は昨年7月にSDGS未来都市に選定されました。これから、SDGSの17の目標達成に向けて、何ができるかを考え、実行するプロセスが必要となってきます。区民ひろばでも様々な事業展開を予定しています。

本寄稿の脱稿後に2回目の緊急事態宣言が発出されました。本区としても感染拡大防止の正念場を迎えています。このような状況で、能天気な寄稿となってしまいました。コロナ禍の区民ひろばの運営をどうするかを考えている日々であります。

元気！ながさきの会の皆さまとは各区民ひろばでお会いすることも多いかと思いません。その際は、遠慮なくお声かけください。

家庭菜園

男の料理 牧野秀恒

私が初めて畑に鍬を入れたのは昭和四十五年の春のことでした。都内ではビルが建ちはじめ畑や広場がだんだんなくなって来ました。「人は土に生まれ土に死す」と云う言葉があります。私も自分の子供には日の当たる畑で土いじりをさせたいとの思い郊外で家庭菜園を始めました。始めは経験のない私は本を片手に戸惑っていました。その時近所の方が大きなザルにサトイモをいっぱい持って来て下さり、耕運機で耕し畝の作り方、種のまき方、苗の植え方を教えて下さいました。そのおかげで2年目は一人で何とか畑が出来るようになりました。2年目もサトイモの種をいただきましたが今年は種イモの保存の仕方を教えていただき秋に収穫したサトイモを穴を掘り保存し、毎年その時いただいたサトイモを栽培しています。畑を始めて3~4年の間は化学肥料を使っていましたが、畑の土がパサパサになり虫もいなくなり野菜も良く育たなくなりました。そこで始めて堆肥小屋を作り畑の土作りを始めました。又草が生えるのが早く勤めの都合で畑に行けるのは日曜祭日夏休み冬休みだけなので自分のできる範囲のみを耕作し他は草の生えるままとしておきました。子供が小学生になると種まきの時と収穫の時は畑に連れて行きました。或日子供が「お父さん畑に実のなる木を植えてほしい」と云われ畑のまわりに柿・プラム・梅・アンズ・ミカン・ユズ・キンカン・クリ・キウイ・ビワ等の苗を植えました。今ではクリの木等は一抱えの太さになっています。6月は梅アンズビワが秋には柿とクリが実ります。畑の野菜は天候により良く出来たり出来なかつたりします。私は畑では農薬は一切使用しません。害虫よけにはサンサンネットをかけています。今では耕作している所の草を取るのも大変ですが何とか畑を続けています。長い畑生活の間に



愛用の軽トラ



最近買い替えた耕運機

はいろいろの出来事がありましたので、そのうちのいくつかを紹介いたします。

或日畑へ行きますと一匹の白い仔犬が堆肥小屋の中で餌をさがしています。私が近づくと尻尾をふります。お腹がすいているようなので弁当を半分あげました。それからは私が畑に行くと入口で待っています。弁当を私用と犬用の二つを持って行くようになりました。犬も大きく成長した或日近所の方がここでかわいがっている白い犬が農家のニワトリを襲ったので保健所に知らせるとのこと。私にはどうすることもできませんでした。

又或日畑へ行きますと白い大きなニワトリが道を歩いている人を追い掛けて嘴で攻撃しています。誰かいらなくなったニワトリを私の畑に捨てていったようです。私にも向かって来ました。ここは私の畑なのであなたの方が遠慮しなければと話しました。その後仲良くなる間まで三ヵ月以上かかりました。又野菜の大事なものには網をかけました。ところが或日畑へ行きますと畑の入口に白い羽根がたくさん散らかっています。急いで畑に入りますと木の下でニワトリが首から血を流し倒れていました。野犬にやられたようです。畑の隅にお墓を作ってあげました。この頃には野菜をつくっていない所には草が腰よりも高く伸びてしまい雉の産卵場所になりました。この時寝泊りできる小屋を作ることになり、入口のドアを南側に作ることにしました。小屋ができ、入口のドアを作る寸前に



本日の収穫



梅干し用梅の枝を剪定



ちょうど旬のユズ

そこから1メートル位の所に雉が卵を9つ生みました。ここにドアをつけては雉の親子ご迷惑と思い大工さんに反対の北側に変更してもらい今でもそのままです。その後雉の親子が一列になり歩いているのが見かけられました。この頃から近所の雑木林や農家の屋敷林が伐採され新しい家が出来始めると雉たちは北の方へ移動したようです。

又冬の或日畑を耕し雑草を取っていると枝に小鳥が止まっています。よく見ていると耕した後に飛び降り嘴で土を突っついていきます。生きている虫を食べているようです。それからは虫を小鳥の見える場所において

やりました。鳥に詳しい友達に見てもらおうと渡り鳥の「キビタキ」という鳥で冬に日本に来たようです。或日電線より急降下し私の手から虫を取りました。何度でも繰り返します。道を歩いている人も驚いてみていました。その頃近所の猫が朝と昼食事の時に遊びに来ます。今では3~4世代目の親子が来ています。自宅では4月頃から雨戸を開けるとベランダの手摺にハトが止まっています。夕方も来ます。私が気が付かないしているとボーボーときたことを知らせます。今では畑では猫の親子、自宅ではハトと仲良くしています。



場所は埼玉県富士見市 正面は新河岸川の土手 自宅から1時間かけて通勤しています

趣味について

パソコン金曜午前 有馬孝之

「定年後の自由時間をどの様に過ごすか？」は重要な課題です。現役時代から続けている「勤のゴルフと水泳」に加え、高校時代に美術部で油絵を描いていたこともあり「静の水彩画」を趣味として、“継続は力なり”を頼りに続けています。

ゴルフは神戸勤務時代の夏場は 4 時に起床し、近くのゴルフ場にてハーフラウンドして出勤する恵まれた環境が懐かしいです。その時のゴルフ友は 75～81 歳の現在までに 20 数回のエージシュートを達成する片手シングルで、現在も M&G と称する「麻雀 & ゴルフ」を神戸にて楽しんでます。

水泳は小学 2,3 年の頃に川内川(鹿児島)で 5,6 年の先輩に付き添われ、溺れそうになりながら向う岸に泳ぎきり自信が付いたものです。今にして思えば遊びの世界での郷中教育の名残だったのか？

渋谷に在住時は区のスポートセンターの水泳教室に入会して基本から習い、豊島区に転居後は巣鴨のスポートセンターで週に 2～3 回「平泳 100m→背泳 100m→自由形 100m」を数回繰り返して 600～800m ほど泳ぎ、その後 20～30 分の水中ウォーキングをして終るが、これは膝の故障に非常に効果がありま

す。水泳もゴルフと一緒に「腕や肩の力を抜く」ことが如何に大事かを実感しています。

絵については卒業以来各種の美術展覧会は良く鑑賞するも絵筆を持つことはありませんでした。定年と共に自由時間を消化すべく準備や片付けの簡単な「水彩画」を始め、「絵手紙、パステル画、ペン淡彩画」と色々習いましたが、現在は「透明水彩画」に落ち着き、月二回の教室に通っています。透明水彩は小学時代の図画の時間に使った不透明水彩(ガッシュ)と異なり、重ね塗りができないので白い箇所は画用紙の白い部分を残して表現します。

水をたっぷりを使い、“にじみ”や“ぼかし”の手法と水彩紙の織り成す表情を楽しみたいが、なかなか難しい。透明水彩の醍醐味は水の力を活かして描くことで、水を感じ水と遊び水の作り出す表情を楽しめれば最高です。光と影を意識して「**絵具は塗るのではなく置いていけ**」との講師の言葉が分かり始めたところです。

作品をシニア活動室に展示させて貰っています。ご高覧下さい。





昭和19年生 2014年入会

荒井法子さん (パソコン木曜午後)

区主催の初心者講習会で、はじめてパソコンに触れました。その数年後「パソコン入門講座」の募集を見つけ、いい機会だと思って、参加させていただきました。いま振り返ってみると、入門はしたものの、帰宅後の復習もままならない不安の中におりました。もう六年もお世話になっていますが、やっと歩き始めたというところでしょうか。工夫された教材から多くのテクニックや楽しさを学びましたが、忘れることも多く一進一退を続けています。

木曜午後のパソコンは生活の一部になり、これからもずっと続けられればと思っています。



昭和11年生 2015年入会

澤渡欣子さん (パソコン金曜午後)

ふとした機会に元気ながさきの会報を読んでいて、そこにパソコン入門講座の案内があり、ボケ防止にとパソコンを買ったのは良いが何も解らず困っていた処だったので早速2015年の春に申し込み、講座を受け、終了後にパソコン金曜午後のグループに入らせていただきました。皆さん明るい楽しい方ばかりで新米の私をサポートして下さい、あっという間に5年が過ぎようとしております。インターネットでバラの花を取り込み、Tシャツにプリントして友達に褒められ、孫のお年玉袋を名前入りで作成し、又今年はベーターベン生誕250年の教材でサポートを受けながら完成、喜びを感じています。これからも細く長くパソコンをリュックに背負っての金曜日通いを続けて行きたいと思っています。今年はコロナの影響で中止していますが、ティータイムお菓子を食べながら大森さんの報告会や皆さんのお話、それも楽しみの一つです。



昭和17年生 2015年入会

相川調子さん (グラウンドゴルフ)

入会のきっかけは富士見台ひろばの健康麻雀の友人に誘われて70歳過ぎてから運動嫌いの私で不安でしたが6,7年になります。年を重ねて健康のため進行形です。2時間程の運動と休憩時のお喋りを楽しんでいます。

今年は3月以降新型コロナウイルスの影響で自粛となり5ヶ月程活動が無くなりました。現在は必ず毎回感染防止のためアルコール消毒、マスク、検温と厳しく管理されています。コロナ禍で大変な状況が続きますが早く収束しますよう祈っています。

お知らせ

□ チャリティ・コンサート

例年1月に開催の東日本復興支援ニュー・イヤー・コンサートは、新型コロナウイルス対策で5月に延期し、チャリティ・コンサートとして開催することにいたしました。

- ▶ 日時 5月8日(土)
(開場)14:30
(開演)15:00~16:30
- ▶ 場所 カトリック豊島教会
- ▶ 出演 ノイエ・ハイマート合奏団他
(今後の新型コロナウイルスの感染状況で変更することがあります。)

□ 令和3年度年次総会開催

令和3年度元気！ながさきの会年次総会を下記のとおり開催いたします。

- ▶ 日時 5月26日(土)
10:00~12:00
- ▶ 場所 としま産業振興プラザ(IKE-Biz)

イベント案内

□ 区民ひろば

新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言を受け、利用制限、イベントの延期、中止等があります。詳細は各区民ひろばに問合せ下さい。

(電話)

- 区民ひろば長崎 03-3554-4411
- 区民ひろば富士見台 03-3950-6871
- 区民ひろば椎名町 03-3950-3042

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	休止中	
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	区民ひろば富士見台	
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	休止中		
旅行	土	10:00~12:00	区民ひろば富士見台	
囲碁		休止中		
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木	10:00~12:00	区民ひろば富士見台
運営委員会	第2水		
パソコン世話人会	第1水		長崎シニア活動室
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 豊島区长崎2-27-18 区民ひろば長崎3階

編集後記

編集作業の最中、新型コロナウイルスの緊急事態宣言が発出されました。英国、南アで変異種が確認され、新たな脅威も起きています。一方でワクチンの接種が始まり、明るい兆しも見えてきました。今こそ「コーピング」を実践し、心と体の健康を維持する絶好のタイミングです。どんな脅威も必ず克服できることは人類の歴史が証明しています。頑張りましょう。(関川)

元気！ながさきの会

〒171-0051

東京都豊島区长崎2-23-14

TEL: 03(3530)2506 布施川香保利

FAX: 03(3530)2506

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

元気ながさき

検索