

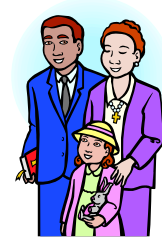
## 元気！ながさき

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

元気！ながさきの会は豊島区および東京都老人総合研究所と共催で健康セミナーの開催、料理、パソコン教室などの活動により、認知症予防を実践しています。

## 特集『元気な習慣』シリーズ 3

## 1日一回は外出しましょう



東京都老人総合研究所 社会参加とヘルスプロモーション研究チーム

研究部長 新開 省二

「元気！ながさきの会」のみなさん、ふだんはどの程度外出していますか。私たちは昨年、高齢者の外出頻度と健康との関係についての研究論文を発表したのですが、これを朝日新聞の記者が取材し記事にしました。記事は 12 月 2 日夕刊号に載りました。さすが全国新聞の記者だけあって、論文は英語で書いたものでしたがすべて読んでおり、記事の内容も正確なものでした。全文をご紹介します。

## 『外出しないと歩行障害 4 倍 高齢者リスク調査』

ほとんど家を出ない高齢者は、毎日外出する人たちに比べ、歩行が不自由になるリスクが 4 倍、認知機能が落ちるリスクが 3.5 倍もあることが、東京都老人総合研究所などの調査でわかった。もともとの健康状態とはかかわりなく、外出しないこと自体が危険性を高めるらしい。

同研究所と新潟県与板町（現在は長岡市と合併）が続けてきた調査の一環。町内の 64 歳以上の約 1500 人に 2000 年に面接、外出頻度や歩行能力などの健康状態を聞くとともに、MMSE というテストで認知機能を調べた。2 年後に再度面接できた約 1300 人について、現在の健康状態などを分析した。

1 キロの距離を歩けないか、階段を上れない場合を「歩行障害あり」として、そうした状態になるリスクを「1 日に一回は外出する」人たちと比較した。年齢や健康状態が同じになるように調整したうえで比べると、「2～3 日に一回」の人は 1.8 倍、「週一回かそれ以下」の人では 4 倍という結果だった。

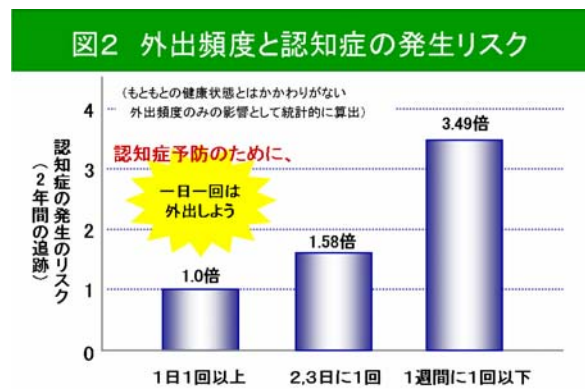
認知機能が一定以上下がるリスクも、「2～3 日に一回」で 1.6 倍、「週一回かそれ以下」は 3.5 倍になった。

調査をまとめた新開省二・研究部長は「歩行障害を抱えていても、外出する機会が多ければ、回復する可能性が高い。社会活動に参加するなど、外に出る習慣をぜひ保ってほしい」と話している』文章のみではわかりにくいので、ここに図を二つ用意しました。図 1 はふだんの外出頻度と 2 年後歩行障害が発生するリスク（危険度）との関係、図 2 はふだんの外出頻度と 2 年後認知機能障害が

発生するリスクとの関係をあらわしたものです。対象は、もともと年齢が 65 歳以上で歩行障害や認知機能障害のなかった方々です。2 年後の調査では、歩くことが困難になったり、物忘れしやすくなったりする人が増えていました。ここで肝心な点は、ふだんの外出頻度が少ない人ほど、そうしたリスクが高かったということです。逆にいうと、よく外出していた人は歩行機能や認知機能がよく保たれていたということです。

なぜそういう結果になったのでしょうか。外出することは、かならずからだを動かします。また、風景や標識などから読み取り判断するなど、認知機能を使います。外出先でのコミュニケーションの場面では、認知機能を総動員します。そうした外出にとともなう刺激は、私たちのからだにとって必要な刺激であり、からだの働き（機能）を維持することにつながるのです。「Use it or lose it」は、外出頻度を指標にして研究しても当てはまる真実です。

そこで会のみなさん、ふだんは「1 日一回は外出する」ことを目標にしませんか。外出する目的は何でも結構です。買い物、散歩、旅行などの個人的活動、自分を高める学習活動、社会の為になるボランティア活動、あるいは仕事など、参加できる領域を増やしてふだんから活発な日常生活を心がけてください。



## 公園緑地化の役割

豊島区土木部長 増田 良勝

公園緑地は、私たちに潤いと豊かさを実感させる重要な都市基盤であります。すこし、その中身について考えてみますと、多様な複合的な4つの機能を持つといわれております。

これらの機能の効果を十分に発揮させるためには、効果的、効率的な整備をさらに推進していく必要があります。

**機能1 防災機能** 公園緑地は、防災に大きく貢献します。阪神・淡路大震災では、小さな公園であっても一時避難場所として、あるいは火災の延焼遮断帯として、または仮設住宅の設置場所としてなど、災害時の復興拠点として重要な役割を担います。

**機能2 環境の保全** ヒートアイランド現象に関して、都市活動における排熱に対し、池や樹木は冷却効果をもたらし、そこにある草花は大気を浄化し、二酸化炭素を吸収してくれます。地球温暖化防止に重要な役割を果たすといえます。

**機能3 憩いの場の機能** 公園緑地は、普段の生活にやすらぎ、潤いを与えています。特に、幼児、高齢者を問わず、安心して過ごせる空間となっています。散歩や人々が交流する場となっており、地域の賑わいの拠点やふれあいの拠点となっており、幅広い活用が期待されています。

**機能4 みどりのネットワーク機能** 公園緑地は、貴重な自然資源であります。その資源を保全・拡大することで、特徴のある地域らしさやほっとするみどりが地域のネットワークとして繋がわり、緑の持つさまざまな機能が発揮されるとともに、周辺の景観は文化のシンボルとして、品格のあるまちづくりに寄与します。

このような機能を肌に直接感じつつ、2007年も公園等の重要な都市基盤の適正な配置や維持管理と必要な拡大に向け取り組んでまいります。

## 「長崎アトリエ村」「池袋モンパルナス」のかがやき



豊島区文化デザイン課長 東澤 昭

南長崎、長崎、千早、要町、高松、千川からなる豊島区の西部地域は、大正時代まで、広がる田畑に集落が点在する近郊農村地帯であり、関東大震災以後、東京の郊外住宅地として急速に宅地化が進んだところです。五穀豊穰や悪疫退散を願い、元禄時代に始まり往時の農村文化を今に語り継ぐ長崎神社の「獅子舞」、わが国近現代の文化史に名を連ねる錚々たる画家、文人、漫画家が郊外の閑静な地を求めて移り住み、若い芸術家たちが才能を開花させていった「アトリエ村」、南長崎を中心に今も息づく伝統工芸など、いたるところにこの地域の文化を見ることができます。

いま、豊島区の文化というものを考える時、とりわけ「長崎アトリエ村」の有する地域資源としての価値は、計り知れない輝きを発しているように思われます。

美術史家の尾崎眞人氏によれば、「アトリエ村」の形成は、1920年頃から作家たちが、長崎字北荒井、地蔵堂、並木に住み始めたのを前哨とし、学生相手の培風寮が、1930年アパートになり芸術家を受け入れたのをはじめ、以後、1940年頃にかけて、長崎の各所にアトリエ付借家がつくられたことによるものです。

その住人となった若き芸術家たちは、藝術創造の孵卵器たる「アトリエ村」で寝食をともにし、切磋琢磨しながら貧しさの中で創作に打ち込み、夜になれば立教大学の前を通過して、恋や音楽、映画、演劇、文学そして酒の昂揚に彩られた池袋の街に出、自由でモダニズムに溢れた雰囲気のもと、様々な交流を繰り広げたのです。

こうした光景を、詩人の小熊秀雄は、1938年7月のサンデー毎日に掲載されたエッセーの中で「池袋モンパルナス」と名付けたのでした。

その歴史を振り返り、この豊島区が近代日本美術史にひととき鮮やかな光芒を放った土地であるということ思い起こす時、あらためて地域への誇りと深い感慨を覚えずにはいられません。

折しも今年2007年は、池袋モンパルナスの中心的な作家であった 鬘光（本名：石村日郎、1907-1946）の生誕100年にあたり、東京国立近代美術館をはじめ、各地で大規模な展覧会が開催される予定です。

また、昨年に引き続き、地域の関連団体の協働によって今年3月開催予定の「新池袋モンパルナス西口まちかど回遊美術館」では、小熊秀雄の絵画作品の展示のほか、若手作家や子どもたちの育成等、未来に向けて文化の担い手を育むことを目標の一つとしています。

このように文化の水脈は今につながり、それを支える人々の力によって、この地にしっかりと根を張り、多様で特色ある果実となって未来へと受け継がれていくのです。

# 応援ください！私たちのまちを守るために…

豊島区社会福祉協議会ボランティア担当チーフ

大竹 宏和

ここ最近、自然災害が数多く発生しています。阪神淡路大震災、三宅島噴火、新潟中越地震、福岡県西方沖地震、台風、大雪、竜巻、等々・・・この災害により、突然身近な家族や知人が亡くなり、仕事も失うなど多くの不安を抱えて途方に暮れる人々の姿がありました。

災害時、あなたは生き残れますか？ 阪神、新潟等の大地震や水害にあった地区に出向き救援ボランティアとして活躍している災害 NPO 関係者は、被災者の声の中で共通していることとして次の3点を上げています。

- ①まさか？      ②もうちょっと備えておけばよかった      ③やっぱり地域は大事

自然災害による被害を全くなくすことはできないまでも、事前の備えと地域の中での支え合いにより災害を減らす「減災」の視点は大切と説きます。そのためには日ごろから血縁、地縁、知縁といった3つの縁を大切に、家族力、地域力を高めていく必要があります。

地震などの大災害時には、社会福祉協議会でも「災害ボランティアセンター」を立ち上げ、都内外からのボランティアの方々を受け入れ、被災者支援を行う予定です。しかし、東京の場合その被害は甚大で、交通手段が絶たれていることや二次災害の危険性からも支援もすぐにというわけにはいきません。

みなさんも一被害者になりますが、もし応援してもいい状況になったらあたたかな私たちのまちを守るために「災害ボランティア」として参加いただければ幸いです。

## 交流から子どもが学ぶこと

豊島区立長崎小学校 主幹 鈴木 和子

長崎小学校の子どもたちと皆さんとの交流を始めてからもう5年以上が経ちます。この間、多くの子どもたちが皆さんからたくさんのお話を教えていただきました。今年の10月には、私が担任する子どもたちが「パソコン」「折り紙」「太極拳」を教えていただきました。どの子どもも、教えてくださる方の話を真剣に聞き、仕草を懸命に真似していました。交流が終わってすぐに、子どもたちからは「楽しかったです。またやりたいです。」という発言がたくさん聞かれ、「先生、次は何月にやるんですか。早くやりたいです。」と催促されるほどでした。

こんな子どもたちの声を聞きながら、「元気！ながさきの会」の皆さんと交流することで、子どもたちに身に付く力について考えてみました。それはふたつあり、「人とかかわる力」と「コミュニケーション力」です。「人とかかわる力」は、自分の思いをもちながらも相手を考え、いかにして互いが気持ちよく、しかも有意義な時を過ごすことができるかということでしょう。

また「コミュニケーション力」は、自分の思いを分かりやすく伝えると共に、相手の考えを受け入れる力です。皆さんとかかわることで、子どもたちはこんな力を身に付けているのです。そして、これらの力は子どもたちが社会性を身に付けるための大切な要素になります。

長崎小学校は全学年が単級ということもあり、かかわる相手がどうしても限られてしまいます。皆さんに授業に入らせていただくことでかかわりの体験が広がり、社会性の基礎をしっかりと身に付けていくのです。これからも、いろいろな場面で授業にご協力いただきたいと思います。

## 「元気！ながさきの会」の皆様こんにちは！

長崎健康相談所 保健師 関口 奈々美

いつも広報誌を楽しく読ませていただいておりますが、拝見する度に「元気！ながさきの会」の活動がパワーアップしていくのがわかり、その活動の拡がりの速さと内容の充実ぶりに私はいつも圧倒されています。本当に会の名称通り、「元気」に「！」が付いている理由に納得ですね。

ここ数年、各地で認知症予防に取り組む自治体が増え、「認知症予防自主グループ」がたくさん誕生しました。豊島区でも、東京都老人総合研究所との共同プロジェクトで発足した「元気！ながさきの会」立ち上げのノウハウを活用させていただきながら、13の認知症予防グループを区独自で立ち上げることができました。現在も各グループが趣向を凝らしながら自分たちオリジナルの活動を続けられています。私は平成15年度から3年間その事業を担当させていただくことができ、本当に多くの学びを得ることができました。

「グループ」は「生きもの」であること・・・一人ひとり様々な歴史と価値観を持った「人」が集まっているだけに、グループを立ち上げることは簡単でも「活動を継続していくこと」は予想以上に難しいことを痛感しました。それと同時に、同じ目的を持ってメンバー同士助け合いながら新しいことに挑戦していくグループの絆の強さも知ることができました。何でも行政が主体となるような時代は終わり、「地域の力」を最大限に引き出せるような取り組みの重要性を実感しております。

私がいつも皆様の活動で感心させられていることは、“自分たちの中だけで完結していない”ということです。全国の活動報告会、新聞やテレビなどを通じて積極的に活動を広め、地域の中では行政との密な連絡や小学校との連携も欠かされていません。世代を超えた活動は今後ますます重要になってくると思います。常に社会情勢や地域を見渡し、アンテナを張っているからこそできる活動ではないでしょうか。また、各サークル同士の懇談会も定期的を開催することで横のつながりも大事にされています。やはり、認知症予防グループの『元祖』は凄いなあ・・・といつも感心しております。

「元気！ながさきの会」の活動が開始されたのが平成12年11月。私はその4ヶ月後に新人保健師として当相談所に入りました。当時のことを懐かしく思い出します。今回の原稿を書いているうちに会報誌第1号に興味湧き、2001年1月25日のそれを紐解いてみました。編集後記には「・・・試行錯誤を重ね、一步一步前進していく喜びも味わいつつ、ともかくも第1号の編集にかかるまでの道程は、決して平坦なものではなかった・・・」とありました。やはり、より良いものを作り上げようとする裏には人並みならぬ苦労があったと思います。今も内容も充実させながら継続されていることは本当に素晴らしいですね。

私自身、今後も「元気！ながさきの会」から「元気！」を頂きながら、地域の健康づくりに励んでいきたいと思っております。皆様のさらなるご活躍を心より願っております。



## 「元気！ながさきの会」今年の抱負 「元気！ながさきの会」代表 金子 大麓

会員の皆さんのご尽力により当会は創設 6 年目を迎えました。

年々人口の高齢化率が高まっていく中、当会は基本ポリシーである認知症予防活動を東京都老人総合研究所・豊島区のご支援のもと、地域で実践しております。おかげで会員も増加でき順調な伸びを見せています。

昨年は、当会主催の認知症予防講座・東京都老人総合研究所主催の老人学公開講座にパネラー参加およびマスコミ取材・他団体からの見学などが多々あり、私たちの活動が注目されました。

今年もスケジュール多忙が予想されますので、それぞれの対応を充実させる必要があります。

そのために 4 つの運動に取り組んでいきます。

- ① まず当会の「柱」となるグループ活動のさらなる拡充をはかる。
- ② 会員一人ひとりが認知症予防について豊富な知識を身につけ日常生活で実践する。
- ③ 各活動グループが相互に交流をして、それぞれの課題・成果などについて意見交換をする。
- ④ 広報活動（広報誌・ホームページ・プレゼンテーションツールなど）の徹底をはかる。

この運動を成功させるために会員が一丸となって、より飛躍をめざし、この 1 年の輝かしいスタートをしていただくことをお願いいたします。



### スームイン

各グループが進取な活動を展開！

### 長崎小学校のふれあい給食会に参加して

太極拳 大森 和子



昔は無かった言葉・・・「食育」。朝食抜き、カロリー過多による肥満、一人きりの食事。これでは将来の子どもの身体に赤信号！そんな中、12月12日長崎小学校3年生との「ふれあい給食会」に会員16名が招待されました。

まず、食に関する子どもたちの様々な研究発表会に耳を傾け、手作りカルタで遊び、ランチルームで美味しいご馳走に舌鼓。長崎小の給食の献立は豊富、調理も丁寧で、先生、生徒、父兄にも好評と聞いていましたが、まさにその通り。野菜も豊富、味覚も視覚も大満足。

3年生の子どもたちと「元気！ながさきの会」メンバーがテーブルを並べ、いろいろな話をしながら楽しいひと時を過ごしました。

私事ですが、食事はなるべく手作りを心がけ、1食の食品数10種類以上をと考えております。これからは担う子どもたちには栄養面・安心食材・豊富な献立・楽しい食事そして行儀の面でもシニアの私たちがかわっていきたいと思います。

校長先生、担任の先生、主事さんありがとうございました。

### グラウンド・ゴルフ指導者研修会に参加して

2006年11月23日於：駒沢競技場



グラウンド・ゴルフ 畔上 陽三

研修会には東京都グラウンド・ゴルフ指導員登録者約100名（当会から3名）が集まり開催されました。今回は講師として阿部 正幸氏（日本体育協会スポーツ指導者）をお迎えし、私たちのグラウンド・ゴルフに関連する下記の3項目について分かりやすい解説をいただきました。

- ① 生涯スポーツとはなんであるか？  
1人ひとりが明るく豊かで楽しく生活することをめざし、誰でも、何時でも、何処でも、自分の体力と能力に応じて親しめるスポーツである。
  - ② 指導者の心構えについて  
まず指導者は率先垂範の行動で相手に楽しさを実感させること。そのためには「コミュニケーション力」を身につけ、相手の立場にたって話を聞き、自分の考えを正確かつタイミングよく伝えることができなければなりません。  
例えばグラウンド・ゴルフの場合、基本的なことでルール、マナー、モラルなど全員に徹底すべきことがあります。特に高齢者には何となく孤独感を持っている人もいますので、お互いの心に傷をつけないような配慮が大切です。
  - ③ 仲間づくり  
グループのメンバーが、互いに楽しみを実感することが、笑いと会話をもたらします。  
結果として、活動に継続性ができうちとけ合える良き仲間づくりの輪が広がっていきます。
- \* 以上は「元気！ながさきの会」の各グループ活動においても必要な内容でないかと思います

## ふたたび拡大写本

パソコングループ 米川 哲夫

パソコングループが拡大写本をするという考えは、我が会の発足直後からわれわれグループの課題として矢富先生が提案していたもので、実際にグループの数人が見学に出かけて行ったりしたのですが、そこで使用していたパソコンの文書入力ソフトが『一太郎』だったので、ワードを習いたてで四苦八苦している上に、さらに一太郎を習得することは出来ないと、拡大写本を断念したという経緯があります。

現在、全国に約100の拡大写本グループがあり、その中にはまだ筆写にこだわり続けているグループもあるそうで、これはパソコンが使えないからというのではなく、筆写が拡大写本の基本中の基本であることを踏まえた、このグループの姿勢の表れだと思えます。ですが大勢はパソコン使用に移っており、世間一般と同じくMSワードが多数派になっているようですが、一太郎派も少なくはありません。これは日本で生まれた（徳島に住む夫婦2人が開発した）ワードプロセッサで、日本語入力に関してはワードよりすぐれた点があること、学校関係では一太郎が使われていることとが関係があると思われます。

さて、区立中央図書館ひかり文庫の拡大写本グループは、去年の12月に入会した私を含めた新人4人のうち、3人が男で、それ以外の会員は全員が女性です。作業はまずテキストを分担してワード文書に直してフロッピー・ディスクに保存し、校正のために初稿はA41枚に4ページ、再校は同2ページに印刷して、違う人の目が通るように校閲します。最後に編集担当者が全部のファイルを1本の文書につないで、最終校正刷りをA41枚に1ページ分（ちなみにいま進行中のものはMSゴシック24ポイント、縦書き11行）を印刷して、これまた分担して校正して校了とします。これを少し厚手の紙に両面印刷します。印刷ずみの紙を透かしてみたとき、各行が完全に重なっているように印刷しなければなりません。そのためページ設定のときに左右の余白を違えて設定してあります。さいごに簡易電気バインダーで製本します。これらすべてが、編集担当の仕事になります。

私たち新人4人のうち3人はすでに編集の仕事を経験済みです。その作品は郡司ななえ著『ベルナのしっぽ』、同著『リタイア』で、これらは中央図書館3階に配架されています。もう1冊は筑波大学付属盲学校中等部の先生からの依頼を受けた英語のドリル用の教材で、これは製本せずに依頼主にお渡ししました。ですから新人で編集をしていないのは私だけとなり、これから初めてのいろいろな作業をしなければならぬので、一つ一つ教わりながら作業を進めることにしています。

# 巡視船（国土交通省）に乗り 荒川の変遷を知る

男の料理 渡辺 清

平成 18 年 12 月 1 日

荒川知水資料館で乗船手続きをすませ程近い岩淵リバーステーションから、当会のメンバー25名を乗せた巡視船は出航した。コースは荒川と隅田川を分ける岩淵水門から荒川を下り東京湾に出て隅田川を上る周航である。晴天のなか兩岸の素晴らしい景色がパノラマのように次々と船窓に映し出された。そのたびに船内は童心に返ったかのような歓声で溢れていた。

隅田川を上りに入った頃「荒川が洪水調節のため人工的につくられた」こと、その膨大な掘削工事（工期：明治44年～昭和5年）のこと、そして施工責任者「青木 士（あきら）（1878～1963）」の偉業などを乗務員の説明で知った。一瞬メンバーの顔に驚きと感銘の表情が浮かんだ。

やがて船は静かに接岸され、私達は環境にやさしく、災害に強い川づくりの大切さを思念し、景観の残像に浸りながら帰路に着いた。

## 〈 ご案内 〉

日時・会場	公開講座
平成 19 年 2 月 2 日(金) 13:30～16:00 ティアラ こうとう (大ホール)	第 90 回老年学公開講座 『認知症に強いまちを作ろう』 主催：東京都老人総合研究所 共催：江東区 当会副代表 伊藤 登 シンポジウムパネラー
平成 19 年 2 月 25 日(日) 14:00～16:00 豊島区健康 相談所講堂	第 7 回健康セミナー 『健康寿命を 伸ばしましょう』 講師：豊島区健康担当部長 山中 利通 氏 主催：元気！ながさきの会 後援：長崎健康相談所
平成 19 年 3 月 7 日・8 日 10:00～17:00 池袋 サンシャイン シティ 文化会館 4F ホール	第 1 回介護予防・認知症 予防総合フェア 2007 展示・セミナー 3/7(水) 介護予防緊急 対策室セミナー 3/8(木) 認知症予防 対策室セミナー 特別協力：東京都老人総合研究所 協力：毎日新聞社

元気！ながさきの会で楽しみながら活動しませんか・・・  
\*入会申し込みはご希望活動グループ名・氏名・住所・電話番号を書いて郵送又は会のポストにお入れください。後ほどご連絡申し上げます。

公開講座名 グループ名	曜日	時間	会場
シニア PC 入門講座 H19年度	金曜日 全 8 回	13:30～15:30 申込受付中	事務局
フィットネス 折り紙	月	10:00～11:00 13:30～15:30	長崎第 3 事務局
議事運営会議	第 1 月	9:00～12:00	事務局
太極拳 3 太極拳 1・2 園芸 パソコン(火午前) パソコン(火)	火	10:00～11:30 13:00～14:30 14:00～16:00 10:00～12:00 17:30～19:30	要町第 3 南長崎第 4 フラワー公園 事務局 事務局
パソコン全体会 運営委員会	第 1 水 第 2 水	10:00～12:00 10:00～12:00	事務局 事務局
囲碁 男の料理 朗読	水 第 1 木 第 2・4 木	13:00～16:00 9:00～12:30 10:00～12:00	事務局 事務局 事務局
グラウンドゴルフ パソコン(木) パソコン(金) フィットネス	木 金	13:30～15:30 17:30～19:30 10:00～12:00 13:30～14:30	豊島プール 事務局 事務局 長崎第 3
旅行 料理 パソコン制作部	土	10:00～12:00 13:00～15:00 15:00～17:00	事務局 事務局 事務局
ミュージック レクリエーション	不定期	14:00～15:00	長小音楽室
グラウンドゴルフ	第 1・3 日 不定期	前月に決定	千登世橋中 旧長崎中学

## 事務局

171-0051  
豊島区长崎 2-5-7 長橋産婦人科内  
元気！ながさきの会  
事務局 TEL (3565) 5321 伊藤  
FAX (3565) 5322  
MAIL : genki\_n@a.toshima.ne.jp  
U R L : http://www.toshima.ne.jp/~genki\_n

長崎第 3 集会室	豊島区长崎	2-27-18
南長崎第 4 集会室	〃 南長崎	4-29-10
要町第 3 集会室	〃 要町	1-49-10
千早フラワー公園	〃 千早	1-8-1
長崎小学校	〃 長崎	2-6-3
千登世橋中学校	〃 目白	1-1-1
旧長崎中学校	〃 南長崎	4-13-22
豊島プール	〃 南長崎	6-1-20