

広
報

元気！ながさき

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

「元気エイジング」シリーズ 6

「老化研究者の願い」

東京都老人総合研究所 副所長 丸山 直記

明けましておめでとうございます。昨年、私は還暦を迎えました。人生初めての還暦ですが、特に急に老けたわけでもないのに、昔の方達がこの60歳を何故重要な事柄にしたのか、いぶかしくさえ思っています。子供の頃に歌っていた唱歌に「船頭さん」があります。私は何故「私の船頭さん」なのか不思議に思っていました。私の生まれ故郷の北海道には「渡し場」というものが無かったからですね。これも現在では簡単にインターネットで勘違いを確認できます。実際に開いてみると興味深いことがわかります。戦時歌謡であったが戦後に歌詞が改変されていましたが、「今年60のおじいさん」は変わらなかったようです。しかし戦後の復興と医学の進歩はこのフレーズを遠いものにしてしまいました。現在では「今年80のおじいさん」に替えて



歌われることもあるそうです。本当に慶賀すべきことです。長い人類の歴史

を振り返ってみてもこれほど寿命が延長した時代はありませんでした。生物を進化させる力は「飢餓」「天敵」「感染」の3つが代表的なものですが、「老化」は進化を進める原動力ではなかったのです。しかし飢餓や感染などがかなり克服されてきた我が国では何が「天敵」でしょうか？私は「人間」自身であってはならないと思っています。目を転じますと、この地球上でも「飢餓」「感染」は未だに克服されず「天敵」とも思われるような争いが蔓延しています。私たち老化研究に関わる自然科学者も健康長寿を促進する科学を追求するばかりではなく「天敵」が存在しなくなる社会の実現をめざす心構えが必要と思います。

私の研究成果の一つに動物体内でビタミンC合成に必須である酵素の発見があります。発見した当時は「何、それ？」と無視されたことがあります。人間は体内でビタミンCを合成できませんので、ビタミンCと老化についての研究が大きく進歩しました。研究を支えた

信念は生物を構成する情報には無駄は無いと言うことでした。生物は長い進化の過程で練り上げられてきたからです。そして老化・老年病克服に対する皆さんの期待でした。

私たちは「知らないことを知る」行為

である「科学」と「できないことを可能」にする「技術」により、この文明社会を築き、長寿を達成しました。量的な課題は克服しつつある現在、質的に豊かな長寿社会をめざして皆さんと努力して行きたいと願っています。

「元気！ながさきの会」の活躍を期待しています

豊島区教育委員会事務局 教育総務部 部長 佐藤 正俊

長崎地域で「認知症にならない健康な街づくり事業」を幅広く展開している『元気！ながさきの会』の活動状況には、以前から大変注目しておりました。

認知症予防を目的とした地域の自主的なグループ活動として、パソコン、料理、園芸、太極拳教室など活動内容の着眼点も大変素晴らしく、こうした様々な活動は、脳機能確保や体力の維持、増進などの認知症予防効果だけに止まらず、地域への社会貢献や地域の相互協力体制の強化、地域コミュニティの活性化など様々な副次的な成果をあげております。

そして何より活力あるいきいきとした地域づくりの基盤として、シニア世代の活躍の場となっております。

地元の長崎小学校においても、餅つき、

学校園の草花の植え付け、ふれあい給食への参加など、様々な学校行事にも積極的にご協力いただき、日頃から学校ぐるみで子どもたちも含め、大変お世話になっております。また、生きる力をはぐくむ教育推進において、こうした地域との関わりあいは、またとない貴重な学習体験となっております。

今後、加速化が予想される少子高齢化の進展に伴い、地域社会の活力を維持し、健康で住みやすい街づくりを進めていくためには、シニア世代の活躍が不可欠となっております。

地域の自主的な活動として、他に先駆けて素晴らしい成果を挙げている「元気！ながさきの会」の活躍をこれからも大いに期待しております。



園芸指導



餅つき



けん玉



太極拳

しっかり食べて、元気に育つ！学校における「食育」の推進

豊島区教育委員会教育指導課 課長 朝日 滋也

「食と健康」「食の安全」など、食に関する関心が高まっています。

豊かな時代となり、子どもたちの食生活も生活習慣も大きく変化しました。保護者に行ったアンケート調査では、豊島区の小学生のうち 10 人に一人、中学生は 6 人に一人は、毎日朝ごはんを食べない、または食べない日があると答えています。朝ごはんを食べないと、集中力に欠け、かえって肥満になりやすくなるなど、影響も大きいものと考えます。

区立学校では、子どもたちの心と体の健全な成長を促すために、「食」に関する指導、「食育」に重点を置き、取組を始めています。

すべての学校に学校栄養職員（栄養士）を配置するとともに、1 校には、食に関する教育指導もできる「栄養教諭」を今

年度から配置して、栄養指導や食育の充実を図っています。先日行われた授業では、中学生が自分の「骨密度」を測定し、足りない栄養素をバランスよく補うための工夫を考える学習をしました。子どものうちに、骨のしっかり体を作ることが、とても重要です。

現在、区立中学校 4 校で、毎日の給食を学校のホームページに掲載し、食材の調達の工夫などをお知らせしています。たとえば、「さつま揚げ」は、八丈島から空輸した魚を学校で調理し、給食に出していることが分かります。機会がありましたら一度ご覧ください。

食育をはじめ、さまざまな教育活動に対し、今後とも「元気！ながさきの会」の皆様のお力添えをいただければ幸いです。

私のふるさととの伝統

私は、琵琶湖の最北端の入江に貝殻のようにへばりついた寒村に生まれました。両側の山の陰影が湖面に写り、湖水が濃く悲しげな色合いを見せている北陸の色彩が強い地域となります。しかし、古代から琵琶湖湖上交通の要衝の地であり、中世には、自治村落（惣村制）の歴史的に貴重な文書を残しています。

惣村制の名残りは、今でも生きているように思います。入会地（共有地）の山仕事や道普請など、村落の住民が共同で作業を行います。また、祭りや季節行事、冠婚葬祭についても過去のしきたりにしたがっていきます。

高齢者の役割

豊島区障害者福祉課 課長 溝口 和彦

このような共同作業は、高齢者が重要な役割を担っています。高齢者の蓄積された知識が必ず必要であり、伝承していく意味もあり、高齢者が指導します。高齢者を敬う風土は今でも色濃く残っています。一方、都心である豊島区では、地域によっては、アパートでひとり暮らしをされていて、地域と孤立し日々を過ごされている方がたくさんいらっしゃいます。私は、「ことぶきの家」で 20 年間勤務しました。ひとり暮らしの高齢者の方、あなたのことを知っている、いつも見守っているということをおわかってもらうことを一

番大切な仕事と考えました。高齢者は、長く生きてきた人生の重みを持っています。失敗の連続だったとしても、長い人生を歩んでこられただけでも敬意を払われるべきだと考えます。自信をもっていただきたい。それぞれの経験を地域の次代を担う世代に伝えていただきたいと思います。

「元気！ながさきの会」さんの活動は、高



今年の抱負

副代表 藤井 昇三

穏やかな新春を迎え改めておめでとうございます。

元気！ながさきの会は平成12年から東京都老人総合研究所の矢富先生、古名先生、大淵先生はじめ研究所の方々、又素晴らしいインストラクター、サポーターの指導支援をいただき活動をしてきましたが、今年で大きな節目の10年になります。会員数も200数十名に発展しました。余暇活動と運動活動の両面を実行する事で認知症の予防になる事を自分自身も実体験をしました。今年も認知症にならない健康な街づくり事業に取り組んで行きます。

平成15年から平成20年にかけて、毎年、高い評価で行政からいただいている助成金は有意義に使わせていただいています。また平成18年から平成20年に

高齢者による地域づくり、活性化のすばらしい活動だと思えます。過去のしきたりではなく、新しい時代に向けた地域共生社会づくりだと思えます。高齢者が元気な地域は、地域全体が元気になると思えます。障害者にも元気な活動をおこなう組織を是非作っていきたいと思えます。

かけ3年間、連合から「愛のカンパ」のご支援をいただき、ただただ感謝の気持ちで一杯です。

昨年は都老研の老年学公開講座は7回開催されましたが、今年は1月23日の第102回老年学公開講座から始まります。会からも出来るだけ多くの会員を派遣、勉強してまいります。また3月6日(金)～7日(土)に第3回「介護予防認知症予防総合フェア2009」が地元池袋サンシャイン文化会館で開催されます。行政と相携えて取り組んで行きたいと思えます。

益々高齢化が進む現在、健康老人を一人でも多く作る事で介護医療費を如何に軽減するか、真剣に考える必要があります。

2009年が皆さんにとって良いお年でありますように。

地域貢献報告 長崎小学校の餅つき奉仕！



1月16日(金)10時30分集合でPTAのお母様方が準備万端、つき手、こね手を元気！ながさきの会が依頼を受けて出向く。PTAの父親は、仕事と餅つきの経験が無いせいか、たったの一名の参加。70代80代の元気！印が杵を打ち下ろすと、ペタンコペタンコ、一年生と5組の子供達が掛け声をかけてくれる。搗きあがったお餅をおいしそうに食べている姿を見て満足。(伊藤記)

アトリエ村のお餅つき

旅行グループ 山西・渡邊

まだお正月気分の失せない1月10日、アトリエ村のお餅つきに参加しました。利用者の皆様の明るい笑顔に迎えられ、いよいよお餅つきの始まりです。



経験豊かな伊藤さんが杵を、介護士さんがこね手で始まり始まり～。杵に合わせて皆

でよいしょ、よいしょと大声で楽しく声援。

つき上がったお餅は喉に支えないよう小指の先位の大きさに、大根おろし、きな粉、あんこをのせ、つきたてのお餅を「おいしい」「おかわり」と皆さん大喜びでした。

介護士さん、スタッフの方々の心遣いには頭が下がり、心が暖まりました。帰り道私も日頃の健康に対する認識をより深く持ち、いつまでも動ける体作りに心掛けたいと誓い、お餅つきのお手伝いを終りました。



私達の昔遊び

男の料理グループ 村田 明弘

半世紀以上前、私たちが日が暮れるのも惜しんで遊び回ったコマやベーゴマ、おはじき、お手玉、あやとりなどの昔遊びが長崎小学校で行われました。



当日は、ご夫婦での金子代表をはじめ24名が参加しましたが、私たちのお相手は孫世代の1, 2年生50名程でした。私も、コマやベーゴマを得意としていましたが、何しろ60年ぶりのこともあり何度行ってもコマを手のひらに載せることもできず恥ずかしい思いをしました。



私に限らず、各グループから腕に覚えがあったはずの皆さんも60年ぶりの実技には戸惑いがあったようです。しかし、30分ぐらいすると昔、からだで覚えていたものが少しずつ思い出され、子供たちと

一緒になってはしゃぎ、童心に戻って楽しいひと時を過ごすことができました。

言うまでもなく私たちの少年少女時代は、このような遊び道具がすべてであり、青空のもとで体を動かして遊ぶことが当たり前の時代でしたが、60年の歳月は子供たちの生活環境を大きく変えました。子供たちの遊び場を少しずつなくすとともに、交通地獄とテレビゲームなどの開発で、子供



たちを部屋に閉じ込めてしまったのも私たち大人です。

私は、長崎小学校の先生方がこのような企画をされたことに敬意を表すると共に、子供たちがこのような昔あそびからいろいろなことを学んでくれればと思います。私も次回までもう少し上達し、子供たちから「すごい!」と言われるよう練習を積み重ね、来年も参加したいと思っています。

進取の気概で続けるグループ活動

「幸せな時」

太極拳グループ 小川 敏明

今日も「やっと練習に来られた」と、ホッと一息入れて、やおら準備体操を始めます。毎日のあわただしい生活から脱け出し、ゆるやかに太極拳を演武しますと、何だか誰よりも幸せな気分になります。皆さんも、そうでしょうか？

少々、順番を憶えていなくても、右と左が逆になっても、お構いなしに、言ってみれば夢心地のうちに、数分間で一曲終わるのです。のん気な私は、「細かい事は良いから流れをつかんで」との先生の言葉を頼りに、幸せな



時を過ごさせていただいています。もちろん今でも、練習の翌日には、体のアチラコチラがキシミます。日頃の運動不足がこんなところで響いてきます。それに、スロームーションで体を動かすことなんて無いですからね。相当な運動量ですし、日頃使っていない筋肉を動かしているのも間違いありません。

誘われて通い始めた頃、「とても憶えられないし、無理だ、続かない」と思っていました。皆さんから励まされているうちに、いつの間にか年月を重ねて来ました。

何か、不思議な魅力に、取りつかれた様です。それに今度から始まった、赤い扇を一斉に「バハッ」と開く時の気持ち良さは格別ですね。とても止められなくなりました。



「哲学堂にてウォーキング」

フィットネス グループ 大塚 クニ子



フィットネスも古名先生（初期の頃の東京都老人総合研究所の指導者）が来られなくなり、淋しい限りですが、自主的に筋トレをしています。会員も多くなり、54名程に増えました。嬉しい事です。仲良く、楽しく筋トレに励んでいます。続けることで貯筋です。

11月初めに、バスに乗って哲学堂へ行きました。朝のうち曇り空でしたので、

オテンキガ心配でしたが、午前10時頃から青空が見えてきました。

参加者は20名程でした。ストレッチをして歩き始めました。小春日和に恵まれ、落ち葉を踏み締めながら森林浴、木漏れ日を浴びて通り抜け、日光浴をしながら、のんびり楽しくウォーキングをしました。

「秋の懇親旅行」

グラウンドゴルフグループ 須藤 美子

秋の懇親旅行にはじめて参加させて頂きました。各グループの方の発表を聞きながら、これがシニアの人達かしらと思う程皆さん日頃活躍してらっしゃるのに大変驚きました。今回は、又エック 独立行政法人 国立女性教育会館(埼玉県嵐山)と云う山里を思わせるすばらしい場所で、私達もグラウンドゴルフを芝生の上でプレーする事が出来、皆大喜びでした。

スタートしてから新しい方々が面白そうだと参加して下さったので大変盛り上がって参りました。初めての方がホールインワンを二人も出され、我々顔負けでした。簡単なプレーですが、コートの中を歩き、他人とおしゃべりをしながらプレーをしていると、年をとるのを忘れず。グループの仲間は80歳代が半分



ですが、元気ハツラツとしている姿が大変美しいです。翌日は雨の為早く帰ったのが心残りでした。又来年を楽しみにしております。

「懇親旅行又エックの旅」

パソコン金曜午後グループ 川上 ツヤ子

11月26日元気！ながさきの会 懇親旅行又エックの旅に初めて参加させていただきました。晴天に恵まれ、約4万坪の豊かな自然に囲まれたウォーキングコース、体育施設及びマルチメディアの研修施設があり、大きく立派なのに驚きました。

各グループごとに今まで勉強したことの報告があり、



私たちパソコン

グループは、自作のプリントTシャツや来年のカレンダーを皆様に見ていただき、「良く出来ていますね」と褒めてくださる方もいました。午後は曳地先生のデジカメの講義を聴き、その後デジカメを持って広い敷地内を紅葉を眺め、落ち葉を踏みしめながら散策し写真を撮りました。いろんな事が出来て楽しい一日でした。

是非、新緑のころ又行って見たいと思います。



『躍進！ 練馬区の認知症予防事業』

練馬区介護予防課 認知症予防事業
係長 木村たえ子様取材し、住民とともに進める認知症に強いまちづくりの熱意に感心しました。

認知症予防を地域に広める人材を育成する方法は大いに参考になると思います。練馬区の総人口は69万7千人で高齢化率18.6%（平成20年現在）です。

認知症予防推進員養成講座（5日制）を平成17年度から開始し、平成20年度までに400名の育成を目標とされ、現在3期までの修了者は320名、4期で400名を越える推進員養成には頭が下がる思いです。予防効果の期待できる生活習慣（知的活動やウォーキング）や伝える方法を学ぶとの事です。養成講座終了後、フォローアップ講座（テストがあり）に参加し、区の実施する認知症予防事業（認知症予防ミニ講座講師など）への参加が条件です。すでに3グループが自主的に活動をし、パートナーシップ区民活動支援事業の助成（平均20万）を受けて生き生きと活動しています。

認知症予防推進員養成講座及び認知症サポーター養成講座の募集は100名定員ですが、150～270名の応募があり、練馬区の方針と長期計画、区民の介護予防の意識の高さに敬意を表します。推進員の方々が、当会に見学に見え、高齢者が楽しく活動している様子や、広報及び運営の方法がとても参考になりましたとおっしゃり、今後もお互いにネットワークを構築しましょうと約束しました。

400余名の種を区が育て、それが蒔かれて徐々に花が開いていく姿を想像すると、他区の事ながら、夢が膨らみます。（文責 伊藤 登）

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
シニアパソコン ワード基礎講座 H21年度	月	午前 午後	事務局 集 中 位 各5名
フィットネス	月	10:00～11:00	長崎第3
議事運営会議	第1月	9:00～12:00	事務局
太極拳1・2	火	13:30～15:30	ひろば富士見台
太極拳3		13:30～15:00	ひろば千早
囲碁		13:30～16:00	フラワー公園
パソコン(火午前)		10:00～12:00	事務局
グラウンドゴルフ	火	13:30～15:30	豊島プール
パソコン(火夜)		17:30～19:30	事務局
パソコン全体会	第1水	10:00～12:00	事務局
運営委員会	第2水	10:00～12:00	事務局
折り紙	計画中 第3・4水	10:00～12:00	事務局
囲碁	水	13:00～16:00	事務局
男の料理	第1木	9:00～12:30	事務局
朗読	第2・4木	10:00～12:00	事務局
スマイル交流会	奇数月 第3日	14:00～16:00	事務局
パソコン(木午後)	木	13:30～15:30	事務局
パソコン(木夜)		17:30～19:30	事務局
パソコン(金午前)	金	10:00～12:00	事務局
フィットネス		13:30～14:30	長崎第3
パソコン(金午後)		13:30～15:30	事務局
旅行	土	10:00～12:00	事務局
料理		13:00～15:00	事務局
パソコン(HP)	土不定期	15:00～17:00	事務局
ミュージックレクリエーション	土不定期	14:00～	長小音楽室
グラウンドゴルフ	不定期	前月に決定	旧長崎中学
長崎第3集会室		豊島区長崎	2-27-18
区民ひろば富士見台		〃 南長崎	1-6-1
区民ひろば高松(改装中)		〃 ひろば千早に移転中	
区民ひろば千早		〃 要町	3-7-10
千早フラワー公園		〃 千早	1-8-1
長崎小学校		〃 長崎	2-6-3
旧長崎中学校		〃 南長崎	4-13-22
豊島プール		〃 南長崎	6-1-20

事務局



171-0051

豊島区長崎 2-5-7 長橋産婦人科内

元気！ながさきの会

TEL : (3565) 5321 伊藤

FAX : (3565) 5322

MAIL : genki_n@a.toshima.ne.jp

URL : http://www.toshima.ne.jp/~genki_n