

## 元氣！ながさき

発行人 藤井 昇三  
 編集人 元氣！ながさきの会  
 広報部  
 題字 豊島区長 高野 之夫

元氣！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 認知症予防を支援しております



## 『元気な生活』

## 人生に目的なんていない

## シリーズ 6



孔雀草

## 東京都健康長寿医療センター研究所

副所長 高橋 龍太郎

ずいぶん前になります。ある日、今年 90 歳になった母と雑談をしていました。母がふと漏らしたのが、「私は何のために生きてきたんだろう」という疑問でした。その時私は何と答えてよいかかわらずに、「僕のような息子がいて、姉さんがいて、その子供が生まれて、そうやって続いていくんじゃないの」と返事をした記憶があります。

そのあともこの時のことを思い出しては「人生は何のためにあるんだろう」と自問自答することがあります。自分も少しずつ本格的な老いに近づいているからでしょう。そのたびにあの時の答えでは結婚しなかった人や子供を持たなかった人には通じないし、とても納得できないなあ、と思ってきました。

ごく最近、知り合いの川本隆史さんという倫理学研究者が、ある雑誌で「正義論」のジョン・ロールズを紹介して次のように述べていました。“幸福とは「自分が立てた合理的な人生計画をそこそこうまく遂

行すること」くらいにゆるく定義しておけばいいのであって” “圧倒する「人生目的」に縛られる必要はない。” (臨床精神病理 32 : 3-6, 2011)

“そこそこうまくやればいいとするゆるい構え”でよいではないか、という意見です。自分の人生目標はこれだ、と未来を志向するのではなく、今までの、そして今からの人生を大雑把に見積もって「ゆるく」生きる生き方というのは案外納得できるものではないでしょうか。

今流行の「ゆるキャラ」は軟弱な現代の若者を象徴しているのではなく、時代の精神を先取りしているように思われてきました。人々の心をつかむにはその時代その時代がぴったりはまるコンセプトが受けるのです。

では、私の幸せはどのようなものでしょうか、少しお話します。10 日ほど前、70 歳代後半のある女性から一通の手紙がきました。初めて会ったのはずいぶん前ですが、実際に直接会って話したことは数回し

ありません。最初のきっかけは、当時まだ存命だったご主人と二人で生活している有料老人ホームで生じた様々な体の不調についての相談でした。そのホームが千葉県のはずれにあることもあって、上京されたのは2回、お伺いしたのは1回だけであとは電話と手紙でやりとりしました。今回の手紙は、私の郷里である仙台での震災の被害のこと、そして1年ほど前に私が送った星野富弘の絵はがきに描かれたバラを真似て4号キャンバスに描いてみたという報告でした。

私にとってはこのようなささやかな出会いとお付き合いが幸福感をもたらします。そして次の瞬間、「私たちが知っていることは現実のごく一部にすぎない」という言葉が出てきます。ごく一部にすぎないだけに幸せなんだろうと思います。この言葉はスピノザという哲学者が言ったことと同じだ、と哲学研究者の酒井潔さんが教えてくれました。

生活の根拠、生活の実感というのは人間の歴史でほとんど変化していないのかもしれない。



## 我が家のベランダ菜園

豊島区区民部長 永田 謙介

今年、ホームセンターではゴーヤの苗が大人気だったようです。節電のために緑のカーテンを作る家庭が増えているとのこと。我が家でも、日よけのために緑のカーテンを作っており、ゴーヤは今年で5年目の植え付けとなります。

我が家は、マンションの24階にあり、東向きなので朝の日差しが強く、6時頃には暑くて寝ていられないほどでした。効果は素晴らしく、強烈な朝の室温上昇はまったく気にならないほどになりました。

この年はプランターに3株のゴーヤでしたが、果実の方も小ぶりながら150本の大収穫でした。これに気を良くし、秋に人参とブロッコリーを植えたのが我が家のベランダ菜園の始まりです。翌年からは、緑のカーテンにキュウリ、アサガオを加え、ナス、トマト（大玉）に挑戦しました。3年目からは、カブ、スナップエンドウを、昨年からは、加えてモロヘイヤ、オクラを育てています。

初めは、のんびりと野菜を育てる趣味もいいなと思っていたのですが、種類が増えるにつれて、かなり頭を使うことがよくわかりました。特に、土の管理、連作障害を避けつつ土を再生利用していくのは、相当の計画力を要します。園芸が「元気！ながさきの会」の主要活動となっているのもうなずけます。

ところで、今、病虫害で悩んでいます。5年前最初にゴーヤを植えたときは、24階ということなのか蜂も飛んで来ず、人工授粉に大忙しだったのですが、2年目には蜂が頻繁に飛んでくるようになりました。ところが、3年目あたりから、アブラムシ、ハダニといった有り難くない虫が発生し、昨年はナスが全滅しました。スナップエンドウはうどんこ病で苦しめられました。これまで、無農薬でやってきたのですが、極少量の農薬もしょうがないかと思いついています。諸先輩方のアドバイスを頂戴できれば幸いです。



## 備えあれば憂いなし！

豊島区社会福祉協議会 事務局長 横田 勇

東日本大震災から 4 か月が経とうとしています。自然の力は物凄く、科学の力がいかに無力であるかが証明された震災でした。犠牲になられた方々のご冥福をお祈り申し上げますとともに、被災地の皆様に心からお見舞い申し上げます。また、一日も早い復興を願って止みません。

私たちは、この度の震災から多くのことを学び、そしてこれまでのことを振り返り、お互いに今後のことを真剣に考えていかなければならないと思います。首都直下型地震がいつ来ても不思議ではない状況になっています。個人として何ができ、何をしておくべきなのか、向こう三軒両隣がお互いに何をどうすべきなのか、本気で考え取り組んでいかなければならないと思います。



日頃からこうした準備、取り組みをしておくことが、結果的には日常生活の安心にも繋がり、絆の強い地域社会となるでしょう。

そういう点では、元気！ながさきの会の皆さんは様々な活動に積極的に取り組み、大変大きな成果をあげられています。

こうした姿勢は、何事につけても非常に重要であります。今回の震災でも、日頃からご近所の繋がり、地域の繋がりがしっかりしていた所とそうでない所とでは大変大きな違いがあったと聞いております。

元気！ながさきの会の皆さん！災害時における自助・共助についても他の模範となるような取り組みを一緒に進めて行きましょう。

## 最高です！グラウンドゴルフ

グラウンドゴルフグループ 高橋 ヨエ

グラウンドゴルフを始めて 16 年の長い年月が経ちました。成績は一向にあがりませんが、とても楽しいです。ボールを打って、追いかけて一度でホールポストに入ればホールイン・ワン。入れた人はえびす顔で、本当に嬉しそうです。

グラウンドゴルフをしている人は皆さんとっても元気！太陽の光を浴び、そよ風にふかれながら大地を歩き、スコア計算





をしながら冗談を言い合って大笑いです。グラウンドゴルフには、長生きの秘訣があり 最高のスポーツです。

私は、80 歳代半ばですが、体を動かして運動することを脳と体に伝えることが認知症予防に一番です。これからも、一日一日を大切にしながら、そして、今日という日を大事にしながらグラウンドゴルフを終生の友として末永く続けていきたいと思っています。



## 素敵な爽快感です！

### グラウンドゴルフグループ 多賀 千鶴子

グラウンドゴルフに参加させて頂くようになってからもう 3 年くらいになると思います。広々としたグラウンドでボールを打つ爽快感は、ゲームに参加されていないと解らないのではないのでしょうか。2 時間くらいは、無理なく歩きますので健康には大変良いと思っています。先輩の方々が、大変お元気なのも 長い間続けておられるからだ実感しております。私も、ゆっくりと皆様方と一緒に少しでも長く続けたいと思っていますので宜しくお願いします。



## 東京で初めて！

# WHOの世界的認証に挑戦

### 元気！ながさきの会 副代表 伊藤 登



WHO(世界保健機関)セーフコミュニティ協働センターでは、一定の指標を満たし、持続的に安全と健康の質を高めようとする都市を「セーフコミュニティ」として認証しています。「住みたいまち」「住み続けたいまち」を目指し、東京からは豊島区が初めて挑戦します。『としま安全・安心フェスタ 2011』が 6 月 11 日(土)勤労福祉会館の大ホールで開催されました。高野豊島区長の力強い挨拶があり、豊島区にとって、最も大切な価値とは、間違いなく「安全・安

心」であり、国際的に権威のある「セーフコミュニティ」の認証を取得することは、区民みんなの誇りとなるものです。

第一分科会では、テーマ『長寿社会の処方箋』：豊島区「元気！ながさきの会」の活動結果が示唆するもの：の演題で東京都健康長寿医療センター研究副部長大淵修一先生の講演がありました。住民の自主運営で立ち上げ、認知症予防を題材とした



「元気！ながさきの会」は、脳と身体を鍛え、地域貢献することをモットーとして、現在 240 名の会員が活躍している各グループ活動をスクリーンで紹介されました。元気！ながさきの会は東京都内のみならず、全国のコミュニティづくりの一つの手法となっている。この様な高齢者に刺激があり、意外性があり、そして自分の内面が

高められるコミュニティづくりが求められ、これこそ真のセーフコミュニティではないか。と述べられました。又講演後に吉川政策経営部長に「元気！ながさきの会」の活動そのものがセーフコミュニティの本質であると評価を受け大いに自信を持った一日でした。



## リーフレットが出来ました！



### リーフレット作成委員会 事務局

わが国の人口構成は、3 年後 4 人に 1 人が 65 歳以上ということになってきます。「少子高齢化」という言葉には、だいぶ慣れてしまいましたが、高齢化社会という実感はいまだにピンときません。

しかし、2 年先、5 年先には私たちのまわりでお年寄りの存在（比重）が高まり、医療や介護など日常生活において多くの切実な問題に直面します。「老いて元気に過ごす」ことが、自らにとっては勿論ですが、家族の願いは私たち以上です。

病院の待合室や公園などでお年寄りの多い光景が目に入り、社会においても高齢者施策が いま以上に重視されるはずです。いわゆる『高齢者の社会化』現象が政治、経済すべてに波及します。

元気！ながさきの会では、企業に貢献されリタイアされた皆さんが第二の人生を楽しく生き甲斐をもって過ごして頂くため、多くのグループ活動への参加を呼びかけます。

そのための宣伝用リーフレットを作成しました。リーフレット作成は、84 歳の遠藤さん（フィットネスグループ）を含めた 7 名のプロジェクトメンバーの創意を

結集して素晴らしい宣伝用資料となりました。

いま、元気！ながさきの会は 200 余名ですが、1 人の会員がお知り合いの方を 1 名以上お誘いすれば、500 名規模の元気な高齢者集団となります。私たちの元気！ながさきの会が、介護保険や介護施設などにお世話にならないための日常活動を広げていくことが大切です。そのことは、医療・介護保険そして行政への負担軽減となり、目に見えない大きな社会貢献となります。

「会員が 1 名の入会者を！」をスローガンに、そして、行政や病院、介護施設など皆さんのご協力を頂きながらこのリーフレットを活用して会員拡大を図ってきたいと思います。





# パソコン新講座開講

パソコン金曜午前グループ 市川 房枝

平成 23 年度パソコン新講座がスタートしました。

外部からの講師を招かず会員が講師をするようになってから 3 年目で、今年度の受講生は、男性 2 名、女性 14 名の合計 16 名です。講師及びサポーターは、パソコンの各クラスから 14 名参加して、1 月 17 日より毎週月曜日の午後に準備をしてきました。

4 月 4 日（月）午後 1 時 30 分より開講式が行われました。

司会進行は、新講座責任者の伊藤紀世さんで、初めに伊藤副代表から「元気！ながさきの会」の紹介があり、続いて、パソコン大先輩の石ヶ森副代表から受講生への励ましの挨拶、講師 3 名の自己紹介の後、受講生からいただく会費の内訳や傷害保険の説明がありました。休憩時間となり、お茶をいただきながら受講生やサポーターの自己紹介が行われ その雰囲気は、とても和やかでした。



休憩後、3 月 11 日 大震災後も余震が続くなか、講座中に緊急地震速報が流れるようになっていたりすることや通常は、閉じられたままのパソコン室前方の出入り口の扉が開くようになっていたりすることなどの説明の後 パソコンの勉強にはいりました。

こうして 9 月までの 6 ヶ月間で、祝日とお盆休みを除くと 23 回の講座がはじまりました。



## パソコン教室に参加して

高橋 保子

「パソコンを楽しみませんか！」という言葉にさそわれ、気軽に入りました。が、まわりを見回すと、皆さん自分より若い人たちで「シマッタ！！」と、少し後悔した次第です。しかし、入ったからには、皆さんに迷惑をかけないように開き直って頑張っていると考えました。

教室の後ろには、サポートして下さる先生方が大勢いらっしゃり、手を取って教えて下さるので心強く感じます。

いまは、指 1 本、1 本で「キー」をたたくような状態ですが、教室が終了する頃には、鹿児島にいる孫たちに手紙が書けるようになったらと夢をふくらませて頑張っています。月曜日の教室が楽しみです。



# 平成23年度 元気！ながさきの会総会開催 広報部

平成23年5月19日（木）午前10時から勤労福祉会館で総会が開催された。

はじめに、この1年間に亡くなられた会員等4名に対して黙祷が捧げられた。

藤井代表から、「本会は発足して12年目を迎え、4月1日現在の会員数は230余名である。発足以来、日常の活動を通して認知症予防を実践し、区の介護医療の面で大いに貢献している。今回、本会を紹介するリーフレットが出来上がったので、これを機に新たな会員確保に努めたい。本年度の課題は活動場所の確保対策である。現在、区立施設7か所に分かれて活動しているが、西部区民事務所や千川小学校跡地等の施設計画の時期によっては、多くのグループ活動場所の確保が難しくなるので、早めに区側とも相談したい」との発言があった。

来賓の高野区長から『「元気！ながさきの会」の皆さんは、いつも元気に生き生きと活動し地域貢献に取り組んでいることに敬意を表すとともに、今後の活動に期待している』との挨拶を頂いた。議事に入り、22年度事業報告及び22年度決算が一括議題となり、事業報告では本会の地域貢献活動について詳細な説明があり、全会一致で承認された。

続いて、23年度事業計画及び23年度予算が一括議題となり、事業計画では「脳と身体を鍛えて地域に貢献する」をモットーに、グループとして、また会員一人ひとりが地域貢献に努める。本会として、健康セミナーの開催、広報誌の発行とホームページの更新、シニアパソコン基礎講座の開催、長崎小学校との連携事業等を行う。23年度予算では、前年度に比べ11万6406円(決算ベースで7万901円)増の184万3864円を計上している。いずれも全会一致で承認された。



最後に役員人事が提案され、長谷充夫氏(元会計)と大森弘雄氏(元総務)が副代表に就任。また神尾ユキ氏が相談役に、辻野健治氏と篠原大也氏が総務に、林輝江氏が会計にそれぞれ就任した。総会は午前11時30分滞りなく終了した。(詳しくは議案集を参照下さい)

# 旧千川小学校の校庭と 校舎周辺の草むしりに参加

紅谷 礼二

7月10日の日曜日、旧千川小学校利用者協議会の行事で旧千川小学校の校庭と校舎周辺の草むしりが、同施設を利用している団体、地元町会・商店街など80名の人たちが参加して行われた。

元気！ながさきの会のパソコングループから



も14名が参加。

草むしりは、午前10時から普段校庭で遊ぶ子供たちも混じり、約1時間半で側溝周辺まできれいになり終了した。その後、飲み物が配られ和やかなひと時をすごした。

旧千川小学校利用者協議会は、旧千川小学校のよりよい跡地利用を行政とともに考える場として設けられており、元気！ながさきの会は、パソコンルームを利用するに当たり協議会メンバーに加わった。協議会は、旧千川小学校の管理にも積極的に取り組み、季節ごとに行事を行っている。

計 報

関根 俊男氏 七十八歳  
 森田 富久氏 八十歳  
 山下 玉枝氏 八十五歳  
 謹んでご冥福をお祈りします

## 活動日時及び会場

グループ名	曜日	時間	会場
フィットネス	月	10.00~11.00	長崎第3集会室
議事運営会議	第1月	10.00~12.00	巢鴨信用金庫会議室
パソコン(月午前)	月	9.30~13.00	旧千川小学校
パソコン(月午後)		13.00~16.00	旧千川小学校
太極拳	火	13.30~15.30	ひろば富士見台
園芸		13.30~16.00	フラワー公園
パソコン(火午前)		9.30~13.00	旧千川小学校
パソコン(火夜)	火	17.30~19.30	長崎第3集会室
世話人会	第1水	10.00~12.00	巢鴨信用金庫会議室
運営委員会	第2水	10.00~12.00	巢鴨信用金庫会議室
折り紙	第3・4水	10.00~12.00	ひろば富士見台
24式太極拳	第3・4水	11.00~13.00	豊島区立体育館
パソコン(木午後)	木	13.00~16.00	旧千川小学校
パソコン(木夜)		17.30~19.30	長崎第3集会室
男の料理	第2木	9.00~13.00	千早地域文化創造館
朗読	第2・4木	10.00~12.00	ひろば富士見台
パソコン(金午前)	金	9.30~13.00	旧千川小学校
パソコン(金午後)		13.00~16.00	旧千川小学校
フィットネス		13.30~17.00	長崎第3集会室
囲碁	土	13.00~16.00	長崎小学校
旅行		10.00~12.00	アトリエ村
パソコン(土)	土	14.00~17.30	旧千川小学校
パソコン(HP)	土不定期	14.00~17.30	旧千川小学校
ミュージック、レク		14.00~16.00	長崎小学校音楽室
グラウンドゴルフ	不定期	前月に決定	旧真和中学校

## 編集後記

元気！ながさきの会と会員を結ぶ唯一の架け橋は広報誌です。

その広報誌は、豊島区や東京都健康長寿医療センターの皆さんからの寄稿と当会のイベントや会員のグループ活動などで構成されています。

当会が、地域の皆さんから支えられ、地元へ根ざした活動を推進し、それらの情報を発信していくことが社会貢献につながります。そのため、今まで以上に企画の工夫と充実した誌面作りが求められています。(村田)

171-0051

豊島区長崎3-4-16 藤井昇三方

元気！ながさきの会

連絡先

TEL: 03 (3565) 5321 伊藤 登

FAX: 03 (3565) 5322

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