

豊島区

平成 23 年（2011 年）11 月 1 日発行

NO. 47

広報

元気！ながさき

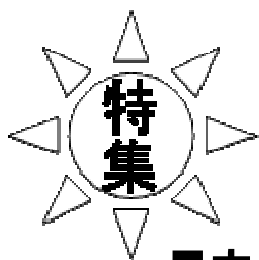
発行人 藤井 省三

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、認知症予防を実践しております。



「元気な生活」 シリーズ 7

長寿社会に元気！ながさきの会が示唆するもの

東京都健康長寿医療センター研究所

研究副部長 大淵 修一



目次	頁
長寿社会に 元気！ながさきの会が 示唆するもの	1
あれから 12 年	2
若さと健康を思う	3
園芸グループ 10 年の歩み 取材班がやって来た	4
楽しみながら認知症予防	5
大地震 70 の手習い 太極拳	6
東京の介護予防を進める高 齢者の会 第 1 回総会	7
のぼり旗完成 ワード基礎講座終了 活動場所一覧 編集後記	8

今年の 6 月に、豊島区主催の「セーフコミュニティ推進フォーラム」が開催されました。そこで、元気！ながさきの会の活動を紹介いたしました。



セーフコミュニティとは、

指揮の基、街を挙げてセーフコミュニティ認証を取得に向けて準備を進めています。この活動は、スウェーデンカロリンスカ大学のスバンストローム教授が始められたものです。スウェーデンの小さな街なのですが、子供から高齢者に至るまで、ありとあらゆる事故を調査し、その解決策を示し、地域の事故を見事に減少させたのが教授の業績です。それが WHO に認められて、世界的なセーフコミュニティ活動へと発展しています。日本には、1999 年頃に、来日されています。その際、東京都老人総合研究所を訪ねてください、研究員と丸 1 日、意見交換をいたしました。余談ですが、スバンストローム先生は健康家で、池袋のメトロポリタンホテルのレストランで、大いに食べ飲み、これからの地域社会について、熱く語り合いました。豊島区が、セーフコミュニティ認証を受けようとしているのは、そんな縁があったからかもしれません。

WHO(世界保健機構)の協力機関が安全志向の地域づくりを目指して、世界規模で普及を図っている活動です。豊島区は、この趣旨にいち早く賛同して、高野区長の陣頭

さて、安全志向の地域づくりのためには、もちろん、警察、消防といったことも大切ですが、超高齢社会を迎える、先進諸国では、高齢者の転倒、認知症に起因する事故、窒息、孤独死などへの対応が特に重要です。東日本大震災では、このような問題が災害弱者として語られることもありました。しかし、これらの問題は、生活に密着した問題であるだけに公的機関では解決できないのです。そこで、地域住民と協働してセーフコミュニティをめざそうと言うことに成る訳ですが、地域住民もそれぞれの事情がありますから、WHO がどれほど旗を振っても、あるいは自治体が旗を振っても、そう簡単に事は運びません。このような中で、地域住民による地域の認知症を予防しようと積極的に活動している、元気！ながさきの会は、まさにセーフコミュニティ活動の具体的な成功事例なのではないかと考え、フォーラムで紹介することにしました。地域の安全のためには、まず地域の人々が肉体的、精神的に健康でなくてはなりま

せん。認知機能を高め、体を鍛ようとしている活動はまさにこれに当たります。フォーラムの中で、元気！ながさきの会の参加者の認知機能の 1 年間の変化を示し、維持ではなく向上する事を説明し、さらに、元気！ながさきの会のメンバーから要介護認定を受ける人は、非常に少ない事を報告したところ、会場の参加者から感嘆の声が漏れるほどに賛同をいただきました。さらに、元気！ながさきの会は、新たな仲間を増やすことに寛容で、自分たちだけが健康であればいいのではなく、地域みんなが健康になれるように、地域貢献を会のモットーにしていることを紹介すると、老人クラブ連合会の皆さんからも、参考にしていきたいというご意見をいただきました。

元気！ながさきの会の活動は、認知症予防で始まった会ですが、地域の安全安心に大きく貢献する、今後の超高齢社会の優等生なのです。



あれから 12 年

豊島区経営部長 吉川 彰宏

認知症予防プログラムの生みの親である矢富直美先生が初めて池袋保健所を訪ねてこられたのは平成 12 年の春ごろだったと思います。区内で認知症予防の実践研究に取り組めないかとの打診でした。当時、地域保健課長であった私は澤節子池袋保健所長とともに矢富先生の熱心なご説明をお聞きしましたが、二人ともすっかり興奮してしまい「ぜひやりましょう。」とその場で事業化が決定されたのでした。実践活動を開始することができました。この取組みは度々マスコミにも取り上げられましたが、この頃からNHKの「クローズ

早速、モデル地域を健康づくり事業の盛んな住宅地の長崎地区に決め、町会や高齢者クラブへの説明、高齢者へのアンケート調査などを開始しました。さらに、希望者を募り、認知症予防講座の開催、認知機能テストなどを実施するとともに、当時から認知症研究の第一人者であった老人総合研究所の本間昭先生の講演会も開催しました。活動場所は、長崎小学校の全面的なご協力を賜り、料理教室やパソコン教室などの「アップ現代」の密着取材が始まり、活動にはいつもテレビ取材班が同行するようになりました。

矢富先生も私もインタビューに応じ、この活動の意義や期待される効果を最大限強調したのですが、その年末の放送で国谷裕子キャスターは「この活動がどれだけ継続できるかが課題ですね。」と締めくくったのをよく覚えています。

あれから 12 年。この活動が 200 人を超える『元気！ながさきの会』として結実し、今も立派に継続されていることを本当に嬉しく思います。

人事異動のため事業立ち上げの 1 年間し

か関わられませんでした。実の父が認知症になり、介護に苦労した経験を持つ私にとってこの事業は決して忘れることができないとても有意義なものでした。

なお、私ごとですが、実家の母親にもこの予防プログラムのエッセンスを伝授しており、母は今も家庭菜園、料理、クロスワードパズルなどで、日々の生活を楽しんでいます。

私の母が 91 歳になる現在も元気で自立した生活を送れるのもこの予防プログラムのおかげと思っています。

若さと健康を思う

豊島区立長崎小学校 校長 伊東 弘志



私の父と母は、今年米寿を迎えました。生まれた年は、関東大震災のあった年です。父は祖母に抱かれたまま家の外に飛び出したそうですが、その時屋根から落ちてきた瓦で額に怪我をしたそうです。被災した怪我人の一人に数えられることとなります。母は、被災後の生まれで、大きなお腹を抱えた祖母が、畳の上を右に左に滑り動いていたと聞きました。今回の東北の震災で、父は二度目の大地震を経験したことになります。

おかげ様をもちまして、両親とも今だに元気で、父は町工場の家業を続けており、定時に工場に向かいます。通勤手段は何とバイクです。母は、膝が痛いという理由で？自転車に乗り、町会の仕事や老人会の運営をしています。昼間は連絡が取れず、困

ることがあります。

とにかく二人とも元気で若い。その秘訣はと考えると、「仕事」と「趣味」をもっていることではないかと思われま。父は写真、母は歌に踊り。これら生活に意欲をかき立てるような「仕事」や「趣味」があることが、若さと健康の秘訣のようです。

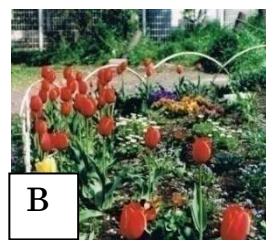
そして、ハタと私自身と周囲を見回すと、年齢は若くとも、すでに年老いた元気のない人たちが多くことに驚かされます。

老後が見え始めた現在、私も父と母を見習いたいと思う昨今です。



園芸グループ10年の歩み

園芸グループ 藤井 昇三



平成12年元東京都老人総合研究所（現地方独立行政法人健康長寿医療センター）の矢富先生、本間先生、古名先生の指導で認知症予防余暇活動の一つとして園芸グループがスタートした。当時は長崎保健所の指導で区立千早フラワー公園の一部、A花壇を借り受け、活動を開始、矢富先生と当時助手の杉山先生をはじめ研究所より派遣されたインストラクター田名先生、サポーターの保條先生の指導で除草、がれき取り、毎週火曜の午後1時半から3時半迄作業、後ミーティングを行う。順次電車前左右、Bの荒地を手入れ植え付け、その後行政が蛍を飼育するために作ったフェンス内、荒地を借り受け、草の刈り取りがれき除去、耕地に腐葉土肥料を入れ種子まき、苗の植え付けをする。行政とは平成12年より緑の協定を結び、苦土石灰腐葉土肥料等を買う。その後平成20年には東京都公園協会の支援を受ける。3年間で20万円の助成を受ける。苗種子購入には大いに役立った。公園は開花で見事によみがえった。インストラクターの指導を受け、現在10名が汗

をかき手を汚し活動中。又区立長崎小学校の全児童に花づくり、野菜づくりを指導する。毎年卒業式に間に合うよう水仙の球根の植え付け、又入学式にはチューリップが開花するよう調整し、球根の植え付けを児童に指導する。10年の過程で一番心に残るのは、平成19年3月20日元社会福祉協議会二ノ宮事務局長から社会福祉に貢献した個人、団体に贈りたいとの事で寄せ植えの鉢を依頼され、半年かかってヴィオラの種子まきから苗を育て、ムスカリの球根を植え付け、防霜をし、50鉢を見事に完成し納品出来た喜びは忘れられない。大きな社会貢献が出来た。



取材班がやって来た

男の料理グループ 久保 一義

先日、私の所属している「男の料理教室」がNHKテレビ

の取材を受けた。「料理づくり」は脳の活性化に役立つとの事で、その実態を見に来たとの事。取材班のメンバーはディレクター一人、カメラマン二人、それに運転手さん一人、の計四人、朝早くから来て、色々

とセットしていた様だ。

今日はあんかけ中華そば、あらかじめ先生が用意して下さったパンフレットをもとに材料の買い出し、料理づくりと事は予定通り進んで行く、ディレクターとカメラマンはそれを追ってインタビューをしたり写真を撮ったりしていた。それから何日かした八月三十日、NHK 総合テレビ「ゆうどきネット」の中で私達の料理づくりの場面が紹介された。うれしい様な、恥ずかしいような気持ちでテレビを見ていた。テレビを見ているといつもは気がつかない皆の動きや会の内容がよく分かる。私もちょっとインタビューを受けた。いつもはあまり

話をしない方なのだが結構しゃべっている、驚いた。それから何日か過ぎて NHK から DVD が送られてきた、嬉しい。

ところでテレビはスイッチを押すだけで画面が出てくるのだがビデオはそう簡単ではない、時間を合わせ、録画をし、再生するという手順が必要だ。私も最初なかなか操作が出来なかった。若い人に聞きながら何回も挑戦し、ようやく出来る様になった。

今通信技術の発達は著しい。携帯電話の普及、インターネット、それにテレビのデジタル化、まるで明治時代の人達が経験した文明開化によく似ている。

楽しみながら認知症予防

男の料理グループ 大森 弘雄

8 月 30 日付朝刊のテレビ欄の NHK 総合テレビ ゆうどきネットに「料理や旅行楽しみながら認知症予防」とありました。

我が「元気！ながさきの会 男の料理グループ」が NHK の取材を受けたのは 8 月 11 日でした。メンバーが集まるところから食材の買い出し、調理、食事、後片付けに至るまでです。当日のメンバーは 3 名が欠席したので七里先生を含め 14 名でした。

テレビでは当会顧問の矢富直美先生（現東京大学 高齢社会総合研究機構研究員）が料理と認知症予防との関連について解説されていました。

食材調達、何をどの位の量、いくらの予算で買うのか計画力、調理、切る、炒めるなどを並行して行う注意力、そして味わうことで脳を刺激するので記憶力を養うのに効果があるとのこと。

テレビには食材調達に緻密な計算をしてみせる宮崎さん、慎重に胡瓜を刻む酒井さん、この料理教室に通っているお蔭で 84



歳になる今でも運転免許を 100 点満点で取得している斉藤さん、一番最近入会した久保さんは、皆で調理して食べてしゃべって、結果として認知症を予防しているのかなと言っていましたし、伊藤さんは料理を味わいつつ味付けに批評をしながら次回に備えているのが映されていました。

この日 ゲストとして番組に出ていた物まねタレントのコロッケさんも「料理して会話して楽しんで反省してとてもいいですね」と言っていました。この明るい男の料理グループの雰囲気は視聴者の人にも伝わったのではないのでしょうか。そして「我が家の主人も男の料理に参加させよう」と思われる奥様方が現れることを願う次第。た

だ“元気！ながさきの会”の名前が映され なかったのが少しばかり残念でした。

大地震

パソコン木曜夜グループ 川村 兼綱

平成 23 年 3 月 11 日自宅を出てから池袋駅まで歩き、丸の内線にて本郷三丁目で大江戸線に乗り換えて、上野御徒町駅で下車し、アメヤ横町を散策した。

別段目新しい物も無いので、又、大江戸線に戻り、今度は新宿方面行に乗り、若松河田駅で下車、駅の階段をあがり、表に出

た時なんとなく足元がふらつき体が前後に揺れたので自分では年のせい？かと思った。そしたら突然“グラット”きて目の前の五階建てのビルが大きく揺れ、電線も同時に左右に



揺れ今にも此方に倒れてくるかと思った。今まで経験したことの無い経験だと思った。駅前のバス停の椅子に腰掛けバスに乗ろう

止まって携帯電話も繋がらず已む無く歩きはじめました。途中新大久保駅から電車に乗ろうとしましたが、全部止まって大勢の人々が歩きはじめていました。

歩き始めて間もなくこの道に面した墓地の柵が、今の地震で破壊され、泥が道路一面に広がっていました。途中写真を二枚撮り四時頃無事自宅に帰りました。

筆者紹介：川村さんは大正 14 年生まれの、86 歳、写真が趣味で、写真にワードを取り込みたいと、元気！ながさきの会のパソコングループにお入りになったのが、2004 年です。新しい機種が出るとすぐに購入されてチャレンジされているようですし、写真

を撮りに、駅に行って、右に行く予定が、左からの電車が先に来たので乗ってしまうと言った自由気ままなうらやましい生活を送ってられます。

70の手習い、太極拳

太極拳グループ 辻野 健治

会の先輩から「太極拳をやらないか」と声をかけられたのがちょうど一年前のこと。中国のゆったりとした体操、健康によさそうだからと思い入会させていただきました。始めてから分かったのですが、太極拳は中国古来の武術なんですね。力いっぱい体をうごかしていればいいラジオ体操と違って、相手と戦う細やかな手足の動きに加え「気」も入ってなければなりません。たった 5 分ほどのことなのですが、1 年たったいまでも先輩の動きを追いながら真似するのが精いっぱい。でも、体も脳も心もなにかイキイキする、認知症予防にはうってつけのスポーツですね。やめられません。

9 月 29 日に国立競技場代々木第 2 体育館で「全日本健身気功・太極拳練功大会」があり、グループが出場することになりました。じっくり見学させてもらおうかと思っていたら「あなたも出る」と言われびっくり。型だけでもと猛練習したのですが、所詮つけ刃。何をやっているのかわからぬうちに 15 人の団体演技が終わってしまいました。糸乱れぬ演技を期待されていたのに一人乱れてしまったのが無念でなりません。

この日は「日中国交正常化記念日」だと言われ、田中角栄と周恩来両首相が握り合った手を大きく上下に振った様子を思い出しました。39 年前のことです。そして私にとってはほろ苦いながら「太極拳デビュー記念日」となりました。これからは万理一空の境地を求めて努力精進致します。おや、どこかで聞きましたね。



TOPIC：個人種目で伝統太極拳の部出場の伊藤登さんがゴールドメダルを獲得しました。

東京の介護予防を進める高齢者の会 第1回総会開催

東京の介護予防を進める高齢者の会が東京都からの助成が一昨年の年度でなくなり、広報誌の出版ができなくなりました。今後活動を本格化していくに向けて、基礎を築いていく為に準備会を開き、何を目的として、どのように展開していくかの話し合いがありました。現在の会員数の確認。東京都 23 区内外 717 名(男性 231 名、女性 486 名)、各地区の介護予防リーダー分布(港区 65 名、北区 50 名、浦安市 46 名、東大和市 32 名、武蔵村山市 30 名、新島村 18 名)、会則見直し(案)、役員選出(案)等を検討し、第 1 回総会を決定しました。



平成 23 年 10 月 7 日、会場は文京区との共催で無償、大淵先生の特別講演をメインとして文京シビックホールで開催されました。参加者 150 名、講演会を含め大変有意義との声を多数いただきました。広報第 11 号「介護予防ネットワーク(旧：介護予防大作戦 in 東京)」も各グループ代表の寄付金でスタートしました。(文責：伊藤)

東京の介護予防を進める高齢者の会とは、東京都及びその近郊において、介護予防に携わる高齢者の団体や個人の相互交流と連携を進め、情報を交換して活動の拡充と質的向上に努め、介護予防の地域づくりに寄与することを目的とする会です。

『のぼり旗』完成！

豊島は
島の都



黄色地に
赤文字

会のシンボル『のぼり旗』を検討していましたが、金額も高くて、延び延びになっていました。あるきっかけで企画製作所の社長さんが会の方針に協力して、のぼり(600×1,800mm)インクジェット仕上げで、ポール、スタンドサービスで決まりました。会のイベントに花を添えましょう。

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	巣鴨信用金庫会議室
パソコン(月午前)	月	9:30~13:00	旧千川小学校
太極拳	火	13:30~15:30	区民ひろば富士見台
園芸		13:30~16:00	フラワー公園
パソコン(火午前)		9:00~13:00	旧千川小学校
パソコン(火夜)		17:30~19:30	長崎第3集会室
世話人会		第1水	10:00~12:00
運営委員会	第2水	10:00~12:00	巣鴨信用金庫会議室
折り紙	第3・4水	10:00~12:00	区民ひろば富士見台
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	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(木夜)	木	17:30~19:30	長崎第3集会室
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
旅行	土	10:00~12:00	アトリエ村
囲碁		13:00~16:00	長崎小学校
パソコン(土)		14:00~17:30	旧千川小学校
パソコン(HP)	不定期土	15:00~17:00	旧千川小学校
ミュージック レクリエーション		14:00~16:00	長崎小音楽室
グラウンドゴルフ	不定期	前月に決定	西池袋中学校

長崎第3集会室
巣鴨信用金庫椎名町支店会議室
旧千川小学校
区民ひろば富士見台
千早フラワー公園
豊島区立体育館
千早地域文化創造館
アトリエ村
長崎小学校
西池袋中学校

豊島区長崎 2-27-18
豊島区長崎 1-20-8
豊島区要町 3-54-16
豊島区南長崎 1-6-1
豊島区千早 1-8-1
豊島区要町 3-47-8
豊島区千早 2-35-12
豊島区長崎 4-23-1
豊島区長崎 2-6-3
豊島区目白 5-24-12

ワード基礎講座終了



会員が講師とサポーターを務めるやり方の3年目。ゆっくりと6ヶ月をかけて、実技を含めた講座。やっと楽しさがわかって、13名の方が各グループの会員となりました。卒業制作は各自工夫をこらしたカレンダーです

171-0051

豊島区長崎 3-4-16 藤井 昇三方

連絡先 **元気！ながさきの会**

TEL : 03 (3565) 5321 伊藤 登

FAX : 03 (3565) 5322

編集後記：元気！ながさきの会も設立11年目になりました。会の理念が大きくクローズアップされて、トップ記事にあるように長寿社会に会が示唆するものと豊島区がセーフコミュニティ認証を受ける助けとなるように共に新しい年に向かって歩みましょう。情報提供と編集協力をお願いします。(伊藤)