

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。

特集

元気の源 シーズ 1

人や地域との関わりを見つめ直してみませんか？



東京都健康長寿医療センター研究所
社会参加と地域保健研究チーム

村山 洋史

目次	頁
人や地域との関わりを見つめ直してみませんか？	1
初めまして	2
区民ひろばとコミュニティの活性化	3
平成 26 年度年次総会報告	4
新代表挨拶 シニアパソコン入門講座のサポーターとして参加	5
全日本太極拳大会出場にあたって	6
先達に学ぶ(8)	7
お知らせ 活動場所一覧 編集後記	8

健康づくりというと、食生活や運動習慣など自分の生活習慣を見直し、改善に向けて取り組むことが強調されがちです。もちろんこれは重要なことです。しかしそれだけではなく、普段から当たり前のように日常生活の中に存在するもの、例えば人との付き合いやお住まいの地域のことを見つめ直すの

も非常に重要です。

皆さんが普段お付き合いしている人は、性別や世代、暮らしぶりなどの社会的な背景がご自分と似ている人が多いですか？ それとも、自分とは異なる人が多いですか？ 家族、親戚、近所の人、昔からの友人などの関係性に注目することはあっても、ご自分と背景が似ている人かどうかという風に考えることは少ない

のではないのでしょうか？ 付き合う人との「背景の共通性／相違性」は、健康に大きな影響を与えます。自分と同じような背景を持つ人とのつながりは、共通の話題を持ちやすく、考え方が似ていることが多いため、安心感を生みやすいと言われます。対して、自分とは異なる背景を持つ人とのつながりは、今まであまり知らなかった話題や知識を得ることができ、自分とは違う考え方に触れられるなど、心身や脳への刺激になりやすいと言われています。

次に、お住まいの地域に目を向けてみてください。近所には、似たような背景の人々が多く住んでいますか？ それとも、世代や暮らしぶりなどが様々に異なる人々がたくさん住んでいるような地域ですか？ 実は、お住まいの地域住民の「背景の同質性／異質性」も、巡り巡って皆さんの健康に影響してくるのです。似たような人で構成された同質性の高い地域は、住む人のニーズが集約されやす

く、住民サービスなどが充実しやすいというメリットが、様々な背景の人で構成された異質性の高い地域は、世代間が地域内で交流できる素地があり、活発化しやすいというメリットがあります。一方、デメリットも存在します。前者は、同質的過ぎることで異質な者が排除されやすい可能性（いわゆる、村八分のような現象）が、後者は、色々な人が地域に出入りすることで治安の悪化などが懸念されます。

私達が埼玉県鳩山町で行った研究の結果、自分の住んでいる地域が同質的な地域（住んでいる人の社会的背景が似ている）と回答した人ほど、抑うつ状態になりにくいことが分かりました。また、自分とは背景が異なる人との付き合いを多く持つことも、抑うつ状態になりにくくし、認知機能の低下を抑制する要因でし

た。つまり、同質的な地域に住みながら、個人的には色々な人と活発に交流するというスタンスが高齢期の健康づくり、認知症予防には有益ということです。

人と付き合ったり、地域のことを考える時、「自分の健康にとって有益なのか」という利害だけに基づいて行動するわけではありません。しかし、それらが持つ意味、人や社会が互いにどう影響し合っているかを知っておくことで、日常生活がより充実したものになるのではないのでしょうか。同時に、『元気！ながさきの会』の長年の活動の意味・意義もより明確になっていくように思います。人と、地域と、そして『元気！ながさきの会』と共に、いきいきとした毎日をお送りください。



初めまして

豊島区保健福祉部長 吉末 昌弘



皆様、初めまして。この4月に保健福祉部に異動になりました吉末昌弘と申します。私の名前を最初から「よしずえ」と読んでいただける方はめったになく、よく「よしまつ」「すえよし」などと言われます。福祉部門の担当は初めてで、これから一つずつ学んでまいりますので、どうぞよろしく願いいたします。前所属は文化商工部で、地域的に、トキワ荘お休み処や椎名町商人まつりなどで関係があったのではないかと考えております。

平成12年に結成された「元気！ながさきの会」では、これまで約200名の会員

の中で要介護状態となられた方はわずか3人であるという、特筆すべき取り組みを進めていらっしゃいます。今後とも、地域を元気にする筆頭の団体として、組織及び会員数ともに減少している高齢者クラブの充実に向け、ご協力のほどよろしく願い申し上げます。私も川越で一人住まいをしている今年84歳になる母親がおり、皆様方の活動は決して他人事ではありません。

現在、新庁舎建設が進行中で、先日上棟式が行われるまでに至りました。来年の3月23日が落成式で、ゴールデンウイ

ーク明けの5月7日がいよいよオープンとなります。年末年始と国民の祝日を除き1年365日のうち345日開庁しますので、区民の皆様には大変便利になるのではないかと思います。

結びになりますが、新代表に選出され

ました伊藤登代表様を中心とする「元気！ながさき会」のますますのご発展と、会員の皆様のご健勝、ご多幸を心よりご祈念申し上げ、甚だ簡単ではありますが、私の挨拶とさせていただきます。



区民ひろばとコミュニティの活性化

区民部 地域区民ひろば課長 八巻 規子



平成15年の「区民ひろば構想」から10年が過ぎました。高齢者を対象とした「ことぶきの家」と子どもを対象とした「児童館」を統合し、「区民ひろば」として再編しました。効率化のための施設再構築に留まらず、進む少子高齢社会を見据えた地域コミュニティと住民主体の地域を再構築する大きな目的を掲げました。

以来、利用者や運営協議会・法人の皆様のご尽力、ご理解とご協力のなか27年度には全地区展開する運びとなります。

現在各ひろばでは、地域の資源や特性を活かした個性豊かな事業が展開されています。また、セーフコミュニティの拠点と位置付けられたことやコミュニティソーシャルワーカーの配置により、安全で安心なまちをつくるための予防や注意喚起の事業も年間273事業1,333回、25,000の方が参加され活発に行われています。

ひろば開設から10年が経過しますが、その間に経験した東日本大震災は、社会の考え方を大きく変化させ、いざという時に地域の力がいかに重要である

かを訴えました。

区民ひろばがこうした流れの中で、全域に配置される第一ステージから、次のステージに移ります。

そこに住む皆さんがその土地を愛し、様々な地域課題の具体的な解決にむけた仕組みをどのように作っていくかが必要になると思います。そのためには、ひとりでも多くの方々が地域に出てきて何らかの活動に携わってくださることだと常々感じています。

今年度、地域区民ひろば課では「プラチナ社会共創事業」と題して、大正大学のインターンシップを受け入れ、立教セカンドステージ大学との連携により、第二の人生のスタートを切った方々を対象にした「地域デビューのための講座」を実施しています。

先だってその講師が、「自分を生かす分野を探す」「聞き上手、自己主張は控えめに」「他者を尊重し、和気あいあいと」「若い人の意見を尊重する」といった地域デビューのためのイロハを示してくださいました。

これは、まさに「元気！ながさきの会」の皆さんが日々実践していること

だと思いました。元気で活発に楽しく活動し、セカンドステージを地域や社会のために貢献して下さることは、安全で安心な豊島区を形成しコミュニティを再生のための基本となります。

一人ひとりの力を結集させて、愛着

のある地域をより住みやすくするために、区もこれまで以上に尽力していきます。

十数年の実績を着実に残している「元気！ながさきの会」の今後の発展と活躍をご期待申し上げます。

平成26年度 第14回 年次総会報告

元気！ながさきの会第14回年次総会が、5月28日に豊島区勤労福祉会館で開催されました。今年は例年の総会と趣向をかえ、2部構成となりました。



第一部はパソコン金曜午前グループの会員である、ヴァイオリニスト佐藤美代子さんの華麗なヴァイオリンの調べに出席者一同酔いしれました。

第二部の総会開始前には、今年4月にご逝去された藤井昇三前代表をはじめ昨年度中にお亡くなりになられた4名の方々のご冥福を祈り全員で黙とうを捧げました。

総会は来賓に高野区長、吉末保健福祉部長、伊東長崎小学校校長、大淵東京都健康長寿医療センター研究副部長、杉山研究員をお迎えし、会員71名の出席をもって始まりました。冒頭の区長挨拶では、

豊島区が先日ある民間調査機関が発表した2040年に消滅する自治体に都内23区で唯一名前が挙げたこと、又不動産情報会社の「住みたい街ランキング」でも池袋が、今年度第3位に急



上昇する中、「なぜ豊島区が」と大変驚いたと話され、若い人たちがずっと住みたいと思う町づくりが大切と強調されました。私たちの日頃実践している活動が町を活性化し、安心安全で住みやすい町づくりに貢献しているとの激励のお言葉をいただきました。

議事は大森副代表を議長に選出し、平成25年度の活動報告、収支決算報告、監査報告を行いました。引き続き平成26年度の活動計画、予算案、役員選任の決議を行いすべて承認され、無事閉会しました。



伊藤新代表のもとで、新役員2名を加え新しい執行体制でスタートしますので、今まで以上に皆様のご協力よろしく願います。

(文責：関川 禮夫)

新代表挨拶 第4代 代表として 伊藤 登



「認知症にならない健康な街づくり事業」として全国に先駆けて始まり15年目を迎えました。初代代表 上野洵氏、第二代 金子大麓氏、第三代 藤井昇三氏に続き、第四代として不肖伊藤が代表に選任され発起人の一人として責任を感じています。皆様のご協力がなければ運営できませんのでよろしくお願い

いたします。

豊島区、東京都健康長寿医療センター研究所に評価されていますのは会の目的である各人の認知症予防と地域貢献を理念としてやってきたことが大きく認識されてきたと思います。今後も会員200名を超すメンバーが一体となって理念を意識して共通の目標に向かって邁進し新しいメンバーを巻き込んで継続していきますのでよろしくお願いいたします。

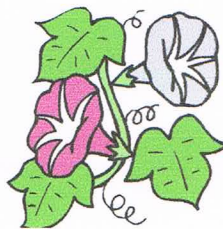
シニアパソコン入門講座の

サポーターとして参加

パソコン火曜午前グループ

齋藤潤子

豊島区高齢者福祉課が開催している【シニアパソコン入門講座】のサポーターとしてお手伝いして2年目になります。先日前期の講座が終了し大半の人は後期の講座が始まる10月中頃まで引き続き受講する事になりました。また元気！ながさきの会でお手伝いする事になりました。ほとんどの人が何らかの形でパソコンに関わったことがあり、全く触ったことがないという人はいませんでした。それだけに経験の少ない私にとってサポーターとしてお役に立てるか心配でした。ベテランの講師の辻野さんが解かりやすく丁寧に教えてくれます。ついついサポーターの役も忘れて受講生のごとく聞き入ってしまいました。



去年の受講生の方はそれぞれのパソコングループに配属され私たちと一緒に勉強しています。意欲的で頼もしい限りです。今年の受講生も新しい教材に挑戦しています。頭で理解していても、思うようにマウスが動いてくれません。数をこなして、自分で習得するしかありません。

私の場合はマウスに慣れるためパソコンゲームをしました。随分はまりましたが、これも問題ですね。

サポーターをするようになって、自分自身とても刺激になり、受講生の質問に答えられる様に自信のないところは、以前習った教材に目を通すなどして、少しは勉強するようになりました。授業を通して新しい発見があり、しめしめラッキー！サポーターを引き受けた特権だと

内心喜んでいました。

パソコン教室の私たちが楽しく長く続けられるのは各グループを支えている講師の方々です。新しい知識の習得と教材作り等、私たちは講師の方の労力と努力

の上に成り立っています。本当に感謝しています。

[シニアパソコン入門講座]に多くの方が受講して「元気！ながいき」といきたいものですね。

全日本太極拳大会出場にあたって

太極拳グループ 立花 剛

本年6月5日に国立競技場代々木第二体育館で開催された「第4回全日本健身気功・太極拳練功大会」に当会太極拳グループから3部門（個人戦1演武、団体戦2演武）に出場し、それぞれ高評価を得ることが出来ました。



個人戦には伊藤代表が「伝統太極拳」に出場し、力強く元気な演武で優勝（金メダル受賞）しました。また団体戦には「太極功夫扇」（総勢32名）に太極拳グループ（I）から、また「簡化24式太極拳」（総勢120名）に同（II）からそれぞれ11名が出場しました。団体戦は30名

以上との規定が有るので、今川先生の他の教室の生徒と組むことになりました。いずれとも周りの若い人達に負けずに元気に、伸び伸びと演武が出来ました。大会後の初練習時に今川先生から「普段厳しい評価をする私の指導者から本大会の演武についてお褒めの言葉を頂き、とても嬉しかったです。これも皆様のお蔭で、



感謝しております。」とのお礼の挨拶を頂きました。

昨年11月に太極拳グループ（III）が誕生し、「呉式太極拳」に、また同（I）も本年1月から新しく「陳式扇太極拳」にそれぞれ挑戦しています。来年の第5回大会では本大会より2部門増え、5部門に出場する可能性が有り、今から嬉しい悲鳴が上がっております。これからも外部大会での演武で元気さを表し、「元気！ながさきの会」の存在感を示せる様に頑張りたいと思います。





先達に学ぶ シーズ 8



年齢に関係なく、同じことを学びあい、楽しく会話することで情報の共有、信頼関係が生まれ、それが継続の基になっているようです。

- ① お生まれ
- ② 入会年
- ③ 入会の動機
- ④ 参加グループ名

- ⑤ 継続できた原因
- ⑥ 会に入会して良かったこと
- ⑦ 会に望むこと
- ⑧ その他お気づきのこと

吉原 儀夫さん

- ① 昭和 11 年生
- ② 2004 年
- ③ 仕事の関係上パソコンが必要になり、その頃長崎小学校で夜間パソコン教室を開催している事を知り、見学に行った事があり入会したいと思いました。後日シニアパソコン教室募集の掲示を知り早速入会しました。
- ④ イ) パソコン木曜夜 16 名
ロ) パソコン木曜夜 13 名
- ⑤ 昼間仕事を持っている人がほとんどで、仕事関係のストレスの悩み、当時長橋産婦人科様のご厚意により調理室の隣が教室のため、最初の 30 分間はお茶を飲みながらストレス・認知予防の話等をしながら楽しく勉強できました。又、反省会として忘年会・新年会を開きこの時は全員参加して楽しく過ごすことが出来たのも継続出来た事と思います。
- ⑥ パソコンを通じ男女の区別なく地域のシニアの方がたに接し、世間話をしたりパソコンの勉強をする事が出来る会が有る事が、大変に入会して良かったとおもいます。
- ⑦ PC 木曜はお勤めの方が多く、何かと会の行事に参加する事が出来ず、他の会員様、又、役員様に色々とお迷惑をおかけしています。今後とも PC 木曜を宜しくお願いします。

羽田 清さん

- ① 昭和 8 年生
- ② 2004 年
- ③ 囲碁の先輩海部氏が居なくなってから 2 年位囲碁グループがなく藤井前代表から海部先輩の後を継いで囲碁グループを作ってやったらどうか。その言葉が発端。
- ④ イ) 囲碁、平成 19 年 1 月今の囲碁グループの形態で組織を作ったのが始まり。入会当時 6 名
ロ) 囲碁 現在 16 名
- ⑤ なるだけ考え認知症予防になる事。皆、囲碁が好きで、和気藹々と楽しく囲碁が出来ること。
- ⑥ いろいろの活動があり、又取り組んでおり、病気の事から認知症予防等の話し、もろもろの会話も有り楽しく過ごせること。
- ⑦ 先細りにならぬ様会員が少しづつでも増える事を望む。
- ⑧ ある老人ホームから電話があり、老人ホームのお相手願えないか連絡が有りました。6 人以上のメンバーがいらないと出来ないのでは、こちらの事情を話し丁寧に断りました。

川村 兼綱さん

- ① 大正 14 年年生
- ② 2004 年
- ③ 平成 16 年度第 1 回パソコン講座に応募した。
- ④ イ) パソコン木曜夜
ロ) パソコン木曜夜
- ⑤ デジカメでした写真をパソコンに入力して画像修正をしたり文字を書き込んだりする事が出来た。
- ⑥ 高齢者が若い人と共に学ぶことで健康の維持が出来、写真の事を周囲の人に伝えることが出来た。
- ⑦ 写真同好会の設立を望む。



募集!

ミュージック・レク

昔の歌を歌い、歴史を振り返り、思い出に花が咲く
トーンチャイムや手話をやりながら歌うことは、認知症予防に役立ちます。

場所：長崎小音楽室 3 階

日時：月 1 回 (土) 2:00~

元気！ながさきの会 健康セミナーのお知らせ

「豊島区歯と口腔の健康条例」に基づき、当会主催、豊島区後援で下記のセミナーを開催します。

日時：平成26年9月18日（木）
13時30分～

会場：東京芸術劇場
シンフォニースペース（5F）

講師：豊島区歯科医師会
高田歯科医院
院長 高田靖先生

テーマ：『歯と口腔の健康づくり』
一認知症にならないために
10年後、20年後でも噛む力を保つ
主催：元気！ながさきの会
後援：豊島区

介護予防大作戦 in としま

日時：平成26年10月6日（月）
会場：豊島区市民センター
講演：首都大学東京大学院教授
医学博士 星 旦二 先生
テーマ：「心と体が元気になる秘訣、
見つけよう！」

第2回 チャリティコンサート



日時：平成26年12月6日（土）
午後3時～5時
場所：カトリック豊島教会聖堂
豊島区長崎 1-28-22
出演：指揮：佐藤雄一
ソプラノ：清水理恵
ヴァイオリン：佐藤美代子
合唱：コーロサリーチェ
合奏：アンサンブル・サリーチェ

グループ名	曜日	時間	会場	
議事運営会議	第1月	10:00～12:00	会活動室	
パソコン(月午前)	月	9:30～13:00	長崎シニア活動室	
パソコン(月午後)		13:30～15:30	長崎シニア活動室	
太極拳 I	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
パソコン(火午前)		9:30～13:00	長崎シニア活動室	
パソコン(火午後)		14:30～16:30	長崎シニア活動室	
パソコン世話人会	第1水	10:00～12:00	長崎シニア活動室	
運営委員会	第2水	10:00～12:00	会活動室	
折り紙	第3-4水	9:30～12:00	区民ひろば富士見台	
太極拳 II 24式	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	長崎シニア活動室	
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	会活動室	
パソコン(木夜)	木	17:30～19:30	会活動室	
パソコン(金午前)	金	9:30～13:00	長崎シニア活動室	
パソコン(金午後)		13:00～16:00	長崎シニア活動室	
フィットネス		13:30～15:30	区民ひろば富士見台	
太極拳 III 呉式	月2回金	9:30～11:30	区民ひろば高松	
旅行	土	10:00～12:00	アトリエ村	
フィットネス		12:00～14:00	長崎小学校体育館	
囲碁		13:00～16:00	会活動室	
パソコン(土)		14:00～17:30	長崎シニア活動室	
太極拳 I、II	月1回土 不定期	10:00～12:00	長崎小学校体育館	
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	
ミュージック レクリエーション	月1回土 不定期	13:30～15:00	長崎小音楽室	
グラウンドゴルフ	不定期	前月に決定	目白台運動公園、他	

元気！ながさきの会活動室
長崎シニア活動室(区民ひろば長崎)
豊島区立体育館
区民ひろば椎名町
区民ひろば富士見台
千早地域文化創造館
アトリエ村
長崎小学校
文京区立目白台運動公園
区民ひろば高松

豊島区長崎 2-5-7 2階
豊島区長崎 2-27-18
豊島区要町 3-54-16
豊島区南長崎 4-12-7
豊島区南長崎 1-6-1
豊島区千早 2-35-12
豊島区長崎 4-23-1
豊島区長崎 2-6-3
文京区目白台 1-19
豊島区高松 2-25-9

編集後記：「人の一生に最も大切なるは安心なり」とある人は言っている。安心とは何か？心配事がなく心安らかなことである。しかし人が生きていく上で、心配のない人生はあり得ない。安心は決して与えられるものでなく、自分自身で心配を乗り越えて築くものだと言われているが、自分もそうしたいですね！
(文責：伊藤)



連絡先： 元気！ながさきの会
171-0051
豊島区長崎 2-5-7 長橋産婦人科 2階
TEL：03(3565)5321 伊藤 登
FAX：03(3565)5322
URL: <http://genki-nagasaki.hiho.jp>