

元気！ながさき

発行人 伊藤 登
 編集人 元気！ながさきの会
 広報部
 題 宇 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。

元気の源 シーズ 8 渋澤プロジェクト



東京都健康長寿医療センター (東京都老人総合研究所)
 研究副部長 大淵 修一

目次	頁
渋澤プロジェクト	1
豊島区をいつまでも元気に！	2
介護予防大作戦 in としま 2014 に参加して	3
健康セミナー歯と口腔の健康づくり	4
第 24 回わくわく冒険まつり 連合西北 囲碁将棋大会	5
地域とともに(1) 折り紙交流会 市民公開講座に参加して	6
先達に学ぶ (9)	7
お知らせ 活動場所一覧 編集後記	8

東京都健康長寿医療センターは、東京都の研究所と病院が合併して、平成 21 年に地方独立行政法人として発足しました。この新たな組織の発足にあたって、研究所と病院の有志で、これから 10 年の都市高齢者の健康長寿医療の解決すべき課題を明らかにするための話し

や障害が中心で、閉じこもり状態でもゴミ屋敷のようになれば手当をしますが、それ以前にある社会的な参加や孤立は見え振りでした。これでは超高齢社会を乗り切ることはできません。地域皆さんの力を借りながら、ひどい状態になる前に行動しなければいけません。

東京都健康長寿医療センターは、資本主義の父とも呼ばれる渋澤榮一が興した養育院が母胎です。渋澤榮一は江戸から明治と移っていく中で、現在の社会の基盤を作っていくのですが、その一方で、時代変化についてこられずに社会からこぼれる人、この場合“経済格差”についての配慮もあったのです。折しも、今は、人口減少が象徴するように社会の転換期にあります。社会のひずみが生じやすくなります。高齢者に限って言えば社会参加の多寡が健康格差となる事が問題になるでしょう。このようなことから“健康格差”の解決を目指す新たな研究を私たちは、渋澤プロジェクトと名付けることにしました。

合いを始めました。行政にも意見をいただきながら 2 年ほどかけて検討し、社会参加の多寡が健康格差となって現れることを課題としました。

元気ながさきの会の皆さんのように、いつまでも社会的な役割を持って活動することが理想ですが、体が悪くなくても外に出歩くことのない、閉じこもりがちな人も多くいます。これが現状では放置されています。研究によって解決策を提示できなければ、都市高齢者の健康度はどんどん下がることが予想されます。考えてみれば、これまでの保健福祉は病気

とはいえ、新たな課題を解決する研究費も人材もありません。また、研究を実施する場所もありません。このような時

に元氣ながさきの会の伊藤代表から豊島区の企画部長を紹介頂いたことがきっかけで、豊島区の調査場所のご協力いただけることになり、さらに厚生労働省や経済産業省から研究費をいただけることになり、夢の実現へ一歩踏み出すことになりました。

渋澤プロジェクトでは、豊島区の一つの生活圏域をモデル圏域（菊かおる園高齢者相談センター圏域）に設定して長期的に研究活動を進めます。11月から、社会・心理・健康の基礎調査を開始します。

それをうけて街の介護予防を支えてくれるボランティアの募集も始めます。元氣ながさきの会のエッセンスをたっぷり注入して、研究地域の変化をデータで示す事によって、日本中の人々が都市高齢者の課題を認識して、健康格差のない超高齢社会になることが目標です。元氣ながさき会の皆様は私たちの“基準”です。私たちも基準に立ち返りながら新たなプロジェクトを進めていきます。お力添えをお願いいたします。



豊島区をいつまでも元氣に！

豊島区保健福祉部高齢者福祉課長
直江 太

皆さん、こんにちは。本年4月に高齢者福祉課長に就任いたしました直江と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

就任して半年が経ちましたが、率直な感想として、高齢者福祉を取り巻く環境は大変厳しいなと感じております。

私は現在48歳ですが、私が生まれた昭和41年のことを調べてみました。当時の豊島区の高齢者は、人口全体の22人に1人でした。それが、現在は5人に1人、20年後には3人に1人という超高齢社会になっていきます。これだけ急激に変われば、それに合わせて、社会も当然変わっていかねばならないだろうと思います。

今般、介護保険制度が改正されて、これからは、地域の中でお互いがお互いを支え合う仕組み、すなわち「地域包括ケアシステム」を構築していかなければなりません。7月末に厚生労働省から詳細な資料が示されまして、課題の重さに頭を抱えているところです。

もっとも、豊島区の場合、他の自治体

にはない大きな強みがあります。それは、元氣！ながさきの会の皆さんにもご協力いただいた「セーフコミュニティ」です。本区は平成24年11月に、日本で5番目、東京のような大都市としては世界で初めて、セーフコミュニティの国際認証を取得しました。このセーフコミュニティにおける地域ネットワークによる課題解決こそが、まさしくこれから構築していくべき「地域包括ケアシステム」そのものであると考えています。

とはいっても、一番大切なことは、まずはお一人お一人が元氣であることです。高齢になっても、生きがいを持ち、仲間を持って、さまざまな活動に取り組んでいくことが、いつまでも元氣で長生きするためには必要だと思います。そして、これはまさしく、これまで「元氣！ながさきの会」の皆さんが続けてこられたことではないでしょうか。皆さんのような活動が、もっともっと広がって、豊島区をいつまでも元氣にしていけたら幸いです。

「介護予防大作戦inとしま2014に参加して

パソコン木曜夜グループ
中村 肇



大型で強い台風 18 号の接近が、10 月 6 日と報道されるなか開催が懸

念されたが、時間が経過するごとに晴れ間もみられ、楽しみにされていた皆さんを早々にお迎え出来た事が良かったと思われます。特に 1 階の体験コーナー及び協賛企業コーナー等は、昨年より華やかな雰囲気の中で充実感もあり、迎える側の力の入れようが違いました。壁面を最大限に活用し各種の説明宣伝や飾り物にも工夫がされ見て回るだけでも楽しく心をひくものが有りました。パソコンコーナーでは世界に一つ独自のネームシールの体験が出来ます。図柄を

選択し、配置を決めて自分の名前やお子様の名前等を書き込む。又親しい人のシールを作成し贈り物としても喜ばれます。今年も新規の作品として(しおり)を考えました。操作手順からハガキ用紙で 3 種類の選択が出来、それぞれの指定の図柄からお好みの物を選び、教わりながら楽しみ、完成させることに意義がある。リボンが付いた完成品、ブックに挟んで大事にしてほしい。折り紙コーナーの人気は凄い。指先を使い細かな技法で作る見事な作品。今回も来場者が多く教



える方もご苦労さんでした。体験コーナーへの来場者数は 60 名と報告されています。

介護予防大作戦！in としま 2014

来場者(パンフレット残で計算) 193人

各コーナー参加者数	計	男	女
1 おたっしや21	47	—	—
2 あたまの健康チェックテスト	23	3	20
3 インボディ	54	7	47
4 血管年齢測定	95	10	85
5 認知症サポーター養成講座	19	4	15
6 アトリエ会(展示)	32	8	24
7 元気！ながさきの会(パソコン)	23	3	20
8 " (折り紙)	37	2	35
9 合同会社ウイングート(展示)	39	9	30
10 味の素(株)(協賛)	120	30	90
11 白十字販売(協賛)	66	8	58
12 セントケア東京(株)(協賛)	22	8	14
13 星 旦二氏講演会	128	35	93

来場者感想

80 余通の内抜粋

- ★台風の影響でイベントの一部が中止になりました。残念です。(他 22 件)
- ★星先生のお話が面白く、とても役に立った。(他 24 件)
- ★住民の方が運営に参加されており、素晴らしかった。(他 14 件)
- ★脳イキイキ教室に行って、今から脳の活性が必要と思いました。(他 26 件)
- ★血管測定・筋肉測定は普段やる所が無いので、大変参考になりました。(他 7 件)



第14回 健康セミナー



歯と口腔の健康づくり

高田歯科医院 高田 靖先生

元気！ながさきの会が主催し、豊島区の後援で、9月24日に「第14回健康セミナー」が東京芸術劇場シンフォニースペースにて開催され、会員60名、会員外17名、合計77名の方が参加されました。

今回は「歯と口腔の健康」を取り上げ、演題は「意外と知らない口の中」、講師は豊島区歯科医師会の専務理事でおられる高田歯科医院の高田靖先生にお願いしました。豊島区は昨年度「歯と口腔の健康づくり推進条例」を施行し、この条例に基づき作られた「歯と口腔の健康づくり推進計画」が本年度から実行に移されました。高田先生は、「歯と口腔の健康づくり推進計画策定会議」の議長として、中心となってまとめられました。

講演は、虫歯のメカニズムの話から始まりました。歯石、歯垢が原因で歯周病になるというのは知っていましたが、それが原因で敗血症や心臓疾患を誘発し最悪の場合死に至る例が多々あるそうです。たかが虫歯で死んではたまったものでは

ありませんね。次いで、私たちシニア世代には必須の？義歯の手入れに関する知識を分かりやすく解説してくれました。老人介護施設や在宅の寝たきりの患者さんの訪問診療を行ったときの事例を写真で詳しく解説され、義歯の日常の手入れの重要さを強調されました。

参加された皆さんは、改めて歯と口腔ケアの重要性を理解されたと思います。明日からさっそく実行しようと心に誓った方も多いと思いますが、三日坊主にならないように頑張りましょう！

(文責 関川 禮夫)



第24回 わくわく冒険まつり

太極拳グループ 大森 和子

わくわく冒険まつりに「区民ひろば長崎」の岩本所長から、昨年に続き、太極拳演武のお話がありました。

平成26年9月28日(日)長崎小学校校庭。気温30度近く、大勢のお手伝いの方々、そしてお子さん達、なんと入場者数1,260人！

この日のわが会の演武者は総勢9名。最高齢者80才、最年少者67才、平均73

才です。まさに「わたくしたち高齢者にとってはわくわくする冒険まつり」でした。

表演服は年に1~2回しか着るチャンスがありません。

写真は揃っているようで、時にはバラバラ、でもふしぎと決める時には決まるのです。

なお現在は伝統武式太極拳I路・太極功夫扇・簡化24式・呉式・新たに今年か

ら陳式扇 24 式も始まりました。先延ばしにしていましたら生存中に間に合いません。急がなくちゃ。1 週休むだけでも体が硬直します。実年齢より 5 歳若くを掲げ頑張っていきます。

いつでも入会体験歓迎します。思案ばかりじゃダメです。早く腰を上げてトライしてみてください。お待ちしております。



連合西北囲碁将棋大会

囲碁グループ 篠原 大也



恒例になった {連合西北} の囲碁大会に参加しました。今回は 8 月 2 日 (土) に開催され、例年夏の盛りの 8 月なのですが、今年は特に暑い感じでした。朝、大塚駅に集合して会場の西友労組会館に向かい、B 級 (段位 4 名) C 級 (級位 3 名) の 7 名がメンバーとして参加しました。今回も 100 名以上の大会で (囲碁は約 50 名ほど)、A、B、C の 3 クラスに分かれて、午前 2 局、午後 2 局行われました。「元気！ながさきの会」は C 級 2 位 (3 勝 1 負) に黒川、B 級 4 位 (3 勝 1 負) に石岡の両名、その他飛び賞に篠原 (B 級)、杉山 (C 級)、の両名でした。残念

ながら優勝はなりませんでした。皆健闘されたと思います。入賞者や飛び賞で、司会者から「元気！ながさきの会 x x さん」と呼ばれますと、3 年前の初参加の時は周りの労組の人たちが、「元気！ながさきの会って何なの？」という声もチラホラ聞こえましたが、3 年連続で参加していますので、皆「ああ、元気！ながさきの会ね」との雰囲気でした。終了後、いつものとおり大塚駅前で、慰労会を開き、ぼやいたり、慰め合い楽しい一日でした。また何時もの事ながら、真島次長には朝の受付の時や大会の合間にいろいろ気を遣って戴き、最後の表彰式の後には、はい「元気！ながさきの会」皆集まって！と、全員の集合



写真を撮ってくださるなどお世話になりました。

地域とともに 第1弾!!

折り紙交流会



9月26日(金)に活動室にて長崎3丁目長寿会の折り紙グループの方と地域折り紙交流会顔合わせをしました。当日は長寿会の会長他3名、当方は伊藤代表他6名で、自己紹介からはじまりグループの会員数や活動方法等を報告しました。驚いたことに長寿会の方はグループ代表者が本で勉強して会員さんに指導しているとの事、当グループは講師(永井房子先生)に指導をお願いしている点でした。指導内容は季節にあった作品で共通していま

折り紙グループ 島田 政子
した。当日は当グループで作品2点の体験指導をしてなごやかな交流会になりました。作品内容①人気のゆるキャラ「くまもん」、②「きものおてがみ」*帯の裏に手紙を書いて差し込みます。グループメンバーではない会の役員の方も一緒に体験され皆さん童心に返り楽しまれ作品を全員で持ち帰りました。当グループは会員数が少なくいつでも入会可能です。興味のある方はぜひ見学体験にいらしてください。お待ちしております。

折り紙 今後の予定

区民ひろば富士見台 「文化祭」作品展示、

11月14日(金)、15日(土)

区民ひろば椎名町 ひろば祭り

作品展示及び指導 27年2月28日(土)

第二弾 11月13日(木) 13:00～ パソコン無料相談室 於:ながさき活動室

第三弾 11月30日(日) 13:00～ 囲碁交流会 於:ながさき活動室

市民公開講座に参加して

2014年9月28日(日)

タワーホール船堀大ホール

地域ぐるみで行う! ~認知症の予防と早期発見~

第1部:基調講演 山本泰司講師(神戸大学医学部)が早期診断の重要性と認知症の中核症状と周辺症状について話され、最近の話題で新たな治療薬による治験診療と臨床共同研究について話されました。アルツハイマーは治療薬は現在ないが、早期発見によって進行を遅らせることができる。

第2部:パネルディスカッション 『地域ぐるみで行う! 認知症の予防と早期発見』コーディネーター久田直子氏(フリーアナウンサー)の明快な進行で進み、川崎市、大牟田市等行政主導での認知症予防事例が、大野市は認知症の人と家族の会の事例、最後に宇良先生(老研)が世田谷区と豊島区の「元気!ながさきの会」の自主運営での認知症予防で街づくり事業をやっている様子をスクリーンで放映され解説されました。久田コーディネーターが認知症予防は地域ぐるみで自主活動が一番大切であると結ばれました。NHK Eテレのスタッフから参加を要請され当会から4名が参加しました。自分たちの活動が認められて自信を持ちました。(文責:伊藤 登)



先達に学ぶ シーズ 9



複数のグループに参加することで、交友関係が広まり、その出会いが、意欲的に生きる原動力となっているようです。いくつになっても行くところと、用事があることはいいことです。

① お生まれ

② 入会年

③ 入会の動機

④ 参加グループ名 イ) 入会当時 ロ) 現在

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

牧野 春子さん

- ① 昭和 19 年生
- ② 2004 年
- ③ 気落ちしていた時期、太極拳へのお誘いを受け気を取り戻す切っ掛けにと入会させていただきました。
- ④ イ) 武式太極拳
ロ) 太極拳第 1 (武式、太極功夫扇) 第 2 (簡化 24 式)、パソコン金曜午後
- ⑤ 身体を動かす心地良さと同じ動作を繰り返し教えて頂けること、高齢者では無理ではと思う動作でも取り組んでご指導くださる先生、グループの皆様やる気に元気を貰える事。パソコン教室でも同様の事が言えます。
- ⑥ お誘いがなければ太極拳もパソコンも私の生活の中に取り入れることがなかったであろうと...お蔭さまで出掛ける機会も増え、覚えたり、考えたり、年齢層の違う方々とお話ができる事で気持ちが前向きになれた事
- ⑦ 高齢者の活動団体の方々がおときどき見学に来られますが良き手本となり、先駆者の立ち上げ、今尚運営に携わって下さっている方々の後に続く若い会員が増え地域にいつまでも存続できる会でありますよう。

渡邊 陽子さん

- ① 昭和 14 年生
- ② 2004 年
- ③ 真田さん中心に保科、川端、千川 1 丁目町会 齋藤さん達で話して、主人と私をさそわれ 6 人で、初日真田さんが中藤先生を紹介され太極拳をやりたいと決めました。要町 2 丁目の集会所でやりましたが、2 年ぐらいでこの場所を取り壊すことになり区民ひろば高松に替ったため人数がすこし減りました。最高 20 名位から 10 名位になりました。その内もっと減り 5~6 名になったため太極拳第一にみんなで移動しました。
- ④ イ) 太極拳武式
ロ) 第 1 太極拳、第 3 太極拳(呉式) 高橋先生、10 名位です。
- ⑤ 皆さんと健康と楽しく話し合いもするので。
- ⑥ 友人ができた。
- ⑦ 場所取りの事で、1~3 ヶ月位 1 度に取りたい。毎月行くの大変です。
- ⑧ 会員を増やすことが大変です。



大森 弘雄さん

- ① 昭和 11 年生
- ② 2005 年 1 月
- ③ 平成 16 年 12 月を以て会社生活と別れることになったときに、既に当会太極拳グループの会員だった家内が、わたしに断ることなく当時の「第三太極拳」と新たに発足することになっていた「男の料理」に入会の申し込みをした。恐らく亭主が「濡れ落ち葉」や「ひきこもり」になることを恐れたのかもしれない。
- ④ イ) 「太極拳」、「男の料理」
ロ) 「太極拳」、「男の料理」、「パソコン金曜午後」「グラウンドゴルフ」
- ⑤ 多分それぞれのグループに良き仲間ができたこと、そしてながしか会の運営にお手伝いすることが出来たこと。
- ⑥ 会社生活しか知らなかった、又会社時代の友人と学生時代の友人しかいなかった自分だから、もし「元気！ながさきの会」に入らなかつたら、夕暮れになると以前の夜の街か天気が良ければゴルフ場か、で経済的にも、或は夫婦の仲も怪しくなっていたかもしれない。
- ⑦ 自戒を込めて、「元気！ながさきの会」は認知症を予防するため、地域に貢献するために入会するのではなく、まず自分の好きなこと、やりたかったことをするために会に入り、実行する、それが結果として認知症の予防になり、さらに自分から進んで会のため、地域のために何かできることをするようになる。そんな人が集まった会になれば良いと思います。

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
豊島区长崎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

フィットネス始めました

お誘いを受けて私も参加することになりました。なにせ運動神経ゼロの私は運動と名のつくものはまるで駄目・・・敬遠していたのですがフィットネスと言っても高齢者向けの転倒予防体操だからということで、私でも大丈夫かなと?・・・最初は月2回でしたが現在は月4回になりました、でも私は月4回はとても無理で月2回良くてもやっと3回出席しています。初めは大変でしたが思っていたほどではなくて、なれると楽しんでできるようになりました。自分の体力に合わせて適当に力を抜いて調整できるのでどなたでも参加できると思います。

皆様フィットネス始めませんか?・・・お待ちしております。



荒澤祥子

グループ名	曜日	時間	会場
議事運営会議	第1月	10:00~12:00	ながさき活動室
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)	月	13:30~15:30	長崎シニア活動室
太極拳	武式	第1・3火	区民ひろば富士見台
	扇	第2・4火	区民ひろば椎名町
パソコン(火午前)	火	9:30~13:00	長崎シニア活動室
パソコン(火午後)	火	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	ながさき活動室
折り紙	第3・4水	9:30~12:00	区民ひろば富士見台
太極拳Ⅱ24式	第3・4水	11:00~13:00	豊島区立体育館
朗読	第2・4木	10:00~12:00	ながさき活動室
男の料理	第2木	9:00~13:00	千早地域文化創造館
パソコン(木午後)	木	13:00~16:00	長崎シニア活動室
パソコン(木夜)	木	17:30~19:30	ながさき活動室
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)	金	13:00~16:00	長崎シニア活動室
フィットネス	第2・4金	13:30~15:00	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
囲碁	土	13:00~16:00	ながさき活動室
パソコン(土)	土	14:00~17:30	長崎シニア活動室
太極拳Ⅰ・Ⅱ	月1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	月1土不定期	13:30~15:00	長崎小第2学習室
グラウンドゴルフ	不定期	前月に決定	目白台運動公園他
ながさき活動室 長崎シニア活動室(区民ひろば長崎三階) 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 文京区幸目白台運動公園 区民ひろば高松			豊島区长崎2-5-7 2階 豊島区长崎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 豊島区长崎4-23-1 豊島区长崎2-6-3 文京区目白台1-19 豊島区高松2-25-9

編集後記：高齢者はサミエル・ウルマンの有名な「青春」という詩を思い出しましょう。青春とは人生のある時期のことではなく、心のありようを言う。強い意志、豊かな想像力、燃え上がる情熱、ひるまない勇氣、あくなき冒険心、そういう有りようが青春である。年を重ねただけで、人は老いない。夢を失ったとき初めて老いる。(抜粋)



連絡先： **元気！ながさきの会**

171-0051

豊島区长崎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.j>