



## 学ぶ楽しさ、貢献できる喜び

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

主任研究員  
小林 江里香

平成 23 年社会生活基本調査（総務省統計局）によると、65 歳以上の 4 人に 1 人（26%）が、過去 1 年間に何らかの学習活動（学習・自己啓発・訓練）を行っていました。

学習活動の健康への効果については、読書や学習などの知的活動をよくする人ほど認知機能が低下しにくいことが多くの研究で示されていますし、外出や人との交流を伴う活動であればなおさら、健康への良い影響が期待されます。ただ、健康への効果はさておき、なぜ高齢者が学ぶのかと言えば、新しい知識を得ること自体に喜びや楽しさがあるからではないでしょうか。

### ボランティア活動と生涯学習は車の両輪

ところで、「学習」というと、1 人で机に向かって勉強したり教室に参加したりすることで、ボランティア活動とは別とい

うイメージが強いかもしれませんが、実はボランティア活動は生涯学習と密接に関連しているのです（経済企画庁「平成 12 年版国民生活白書」）。例えば、自分が学んできたことを生かすためにボランティアを始めたり、ボランティア活動を通じて知識・技術を得る、あるいはボランティアに関わる知識・技術の向上のために学習をすることはよくあります。また、自分が学んできた知識を提供するボランティアは、他の人の学習活動を助けていることにもなります。

このことを強く実感したのは、10 年くらい前、縁あって江戸東京博物館のボランティアの調査をしたときでした。多くは、外国語や日本語で展示物のガイドをしていましたが、ガイドには、展示物の背景にある歴史についての理解も必要ですし、外国語のガイドは語学の能力も必要です。そのため、ボランティアは、定期的にガイド

仲間と勉強会を開いたり個人的に学習したりしていました。お客さんに説明をするというボランティア活動は、学習したことを実践する場でもあり、このような実践の場があるからこそ、学習意欲も一層高まるのです。

また、よく学習しているボランティアほど、「人の役に立っていることを実感できる」「自分の知識や技術が生かされている」といった活動有効感が高い傾向にあり、活動有効感が高い人ほど、活動の満足度や活動継続への意欲も高くなっていました。

### ボランティアで再発見！学ぶ楽しさ

博物館などの文化施設に限らず、地域の名所や街案内をするボランティアガイドは各地で活動しており（雑司ヶ谷などでも）、シニアボランティアも活躍しています。当研究所が関わる絵本の読み聞かせボラ

# 私も地域デビュー

豊島区保健福祉部 高齢者福祉課  
介護予防グループ 小野 篤子



元気！ながさきの会のみなさま はじめまして、4月に高齢者福祉課介護予防グループに異動してまいりました小野と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

介護予防大作戦、介護予防リーダー養成講座などいつもご協力をいただきありがとうございます。私も楽しく勉強させていただいています。

## 地域活動への参加の難しさ

高齢者福祉課に来て早 7 か月、それまでの仕事とは全く違う介護予防グループに異動して以来、リタイア後の自分を考えることが多くなりました。

いま 子育て真っ最中の私ですが、おかげさまで子どもを通してママ友や、地域の方々と関わる事ができています。でも、当然ですがおしゃべりの内容はほぼ子どもにかかわること・・・毎日仕事をしていると学校行事や PTA 活動もすべて参加できるわけではなく、地域活動に至っては、平日はもちろんスルーし、土日の地域行事も参加できないことがほとんどです。

現役リタイア後の男性の地域活動が話題になっていますが、あと 20 年もすれば、現

役をリタイアした女性も同じ立場になるのかな？ふと思うことがあります。

私が暮らす地域に元気シニアが活動するグループはあるのかしら？というより、そもそも地域行事に参加しない私は‘地域の方々に知られていない、という事実にとどろつき、少々不安になったりもして、地域行事にもたまには顔を出してみようかと思う今日この頃です。

## コミュニケーション作りは働きかけが大切

日常の買い物も、インターネットで済んでしまう現代は人と関わらなくても生活はなんとなく成り立ってしまい、何気ない関係を作るにも実は大変！さりげないコミュニケーションでも自ら求めないといけない時代になってしまいました。

20 年後を見据えて、私も思い切って地域デビューをしてみようかな？と気づかせてくださった「元気！ながさきの会」のみなさま、これからもますますのご活躍と発展をお祈りしております

### 一面から ▶

ボランティアも多くの学習を必要としますが、高齢者の支援、子育て支援など、どのような活動であっても、活動の対象に満足してもらえる質の高い活動を行おうとすれば、多少なりとも知識や技術をみながくための学習は必要になります。

日ごろから学びの機会を多く持たれている元気！ながさきの会の皆様も、学んだことを人に教えたり、披露したりする機会を設けることで、学ぶ楽しさと人の役に立てる喜びの両方を味わうことができ、学習への意欲がますます高ま

る(高まっている)のではないのでしょうか。

あるボランティアの方は「学ばなければならないことがたくさんあり、まだまだ死ねない」と笑っていました。学び続けることは、前向きに生きる意欲にもつながるのですね。

# 介護予防リーダー養成講座を受講して

（その1）

立花 剛

今後ますます重要視される介護予防について学習したいとの思いで受講し、10月21日に修了証をいただきました。養成講座は6月～10月までの13の講座と、各自の地域包括支援センターでの聴き取りと2か所の自主活動しているグループでの実習が含まれています。

2か所の実習は世田谷区の「ミニディ男の台所」と港区の「港お

たっしや麻布支部」を選びました。「男の台所」を選んだ理由は世田谷区内で9か所の会場で会員数が300人を超え今も増え続けている人気のグループとのことで興味を抱きました。

一方「港おたっしや麻布」は健康体操とスポーツ吹き矢の組合せで、区内に4箇所会場があり、会員は120人以上で、最近では60歳後半の男性入会者が多くな



っているとのこと。港区は23区で最も裕福な区で設備が立派との噂を聞いていたので一見の価値があると考えました。共通点とはかく明るく、楽しい雰囲気コミュニケーションが良く取れていることです。双方とも出席率が高いのもうなずけました。



## 4月発足 スポーツ吹き矢グループ

元気！ながさきの会では、新しくスポーツ吹き矢グループを4月に発足し、2月、3月を準備期間としてフィットネスグループと合同で運営します。（日時などは8ページをご覧ください）

グループ発足に向け、12月16日（金）に「ひろば富士見台」で日本スポーツ吹き矢協会の常務理事で介護予防運動指導員でもある荒井 和子さんをお招きし実技

指導して頂きました。

当日は、フィットネスグループの皆さんを中心に荒井先生からスポーツ吹き矢を行う上での注意点や基本動作についてお話を聞き、体操のあと、8つの基本動作について直接指導を受け一人5本の矢を的に向けて吹きました。全員初めての経験でしたが、基本動作もきちんとした的へ向けてなかなかの出来栄でした。



指導する荒井先生

これまで、準備をしてきた発起人の立花さんは、「認知症予防のためにもスポーツ吹き矢を多くの人に広げていきたい」と抱負を述べています。

### スポーツ吹き矢の基本動作

一連の基本動作を正しく行うことによって集中力が高まり、深い腹式呼吸ができて、心と体に素晴らしい効果がもたら



1 礼をする 的に向かい一礼



2 構える 足を肩幅に開き45度の角度で構え矢を入れる



3 筒を上げる 両腕で筒を高く上げながら鼻から息を吸う



4 息を吐く 筒をゆっくり下げながら口から息を吐く



5 息を吸う 的を見て息を吸いながら筒を的に向ける



6 吹く 一気に吹く



7 息を調える 呼吸を整える



8 礼をする 的に向かい一礼

日本スポーツ吹き矢協会の資料より

グループ  
訪問

## 朗読



「大きい声で…！」「お腹から声をだして…！」

## 緊張感のある授業にびっくり！

12月22日 今年最後の朗読グループの勉強会 参加者は8名でした。

今日の勉強は「12支のはなし」です。いつものように、一人一人に与えられた「12支のはなし」を朗読します。初めての取材でしたが、授業が始まると教室の雰囲気が一変しました。藤田先生の優しい言い方ながら「もっと大きい声で！」「お腹から声をだして！」「感情がよくできていますよ！」と、一人ひとり細かい指導をされていました。なかには、たたみかけるように「もう少し大きい声で！」と厳しい注文がだされますが、皆さんは見事に応えていました。グループ最年長である石ヶ森さんの素晴らしい朗読には、先生も拍手喝采でした。

皆さんの朗読を聞いてい

て「12支」の動物たちのやり取り、とりわけ、喧嘩の雰囲気イメージとして伝わってくるから不思議です。

取材で同席した関川さん、先生の指名に応じて挑戦しました。すごい声量と見事な朗読ぶりに先生や他の皆さんもびっくり。

皆さんが先の介護予防大作戦での素晴らしい朗読はこのような日常の学習によって培われているのだということを実感しました。



## メンバーの皆さんに聞きました

## 先生との出会いは？

「たまたま取材に来た報道記者の方に、指導者の紹介をお願いしたら、偶然この長崎地区にご縁がある藤田先生を推薦していただきました。」（伊藤さん）

「道和中学の卒業です。橋幸夫と同じクラスで、よくノートを写させていました。」（藤田先生）

また先生は豊島区の歴史や文化に興味を持っておられ、発表会で「郷土かるた」（長島さんが絵札作成）を取り上げ、新年会は皆さんと豊島区の史跡巡りをしたとのこと。

## なぜ朗読を？

「本が好き、色々な本が読め

て楽しくてしょうがない。」

（石ヶ森さん）、「文学作品を読むことが元気の源になります。」（藤井さん）

## 朗読を始めて変わったことは？

「内気だったのが自分から人前で話せるようになりました。」（海部さん）

「人前で緊張して、早口だったのが、ゆっくり大きくしゃべれるようになりました。」

（竹内さん）

## 今年の目標は？

「発表の場をもっと増やしたい。」「会員がもう少し増えてほしい、男性も大いに歓迎です。」とリーダーの伊藤さんの話で締めくり終了しました。（編集部）



勉強会に使われた教材



## 地元で初めての朗読活動！

12月17日朗読グループは椎名町駅近く 商店街のお宿と喫茶の「シーナと一平」で朗読を披露しました。当日は、地域のお母さん、お子さんなど17名の方に参加して頂きました。

日頃お世話になっている藤田先生も心配して駆けつけて下さいました。グループの長島 和子さん作製の紙芝居で長崎村物語「ちいさな桶」と「へいわってすてきだね」を朗読しました。この度、地域で行った朗読は初めてで、まさに地元への“初デビュー”となりました。

### 参加者から質問

**Q** 普段の活動は？

**A** 認知症にならないため、声を大きくだすことを意識しています。普段の活動は、豊島区が行う介護予防大作戦や各グループ活動の発表会などです。

**Q** 紙芝居を作った動機は？

**A** 郷土を大事にしていくことは大事なことで、そのために紙芝居を通して郷土を知らせていくためです。

**Q** これから挑戦したいことは？

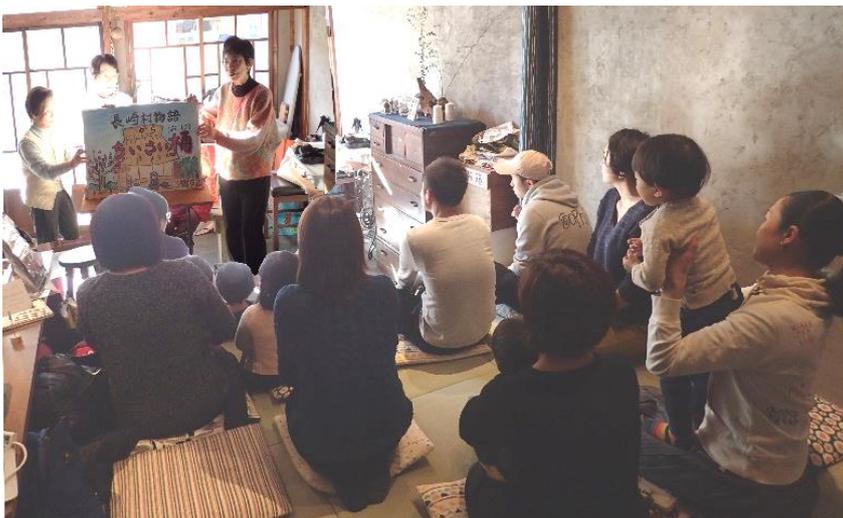
**A** このようなところで朗読活動を行うのは初めてです。なかなかこういう機会がないので、今後このような発表できる場を作っていきたいです。

### 藤田 恒美先生のプロフィール



素晴らしい朗読に笑顔で拍手喝采の先生

- ⊗ 1966年 TBS 入社  
「全国こども電話相談室」  
「あなたとゴローのラブタイム」  
「パックインミュージック」  
「歌のない歌謡曲」  
「CBS ドキュメント」  
「昼のニュース」  
など多数の番組を担当
- ⊗ 退社後～現在  
フリーのナレーター  
TBS アナウンススクール講師  
各地の朗読グループの講師  
朗読研究会「凜」を立ち上げ隔年で発表する。（同年代の元アナウンサーの朗読研究会）



椎名町にある5部屋だけのちいさなお宿の「マシンがつかえるカフェ」で朗読を披露

### 会員募集中

- 活動場所 ながさき活動室
- 活動日時 第2.4木曜 10:00～12:00
- 問合せ先 伊藤 紀世  
03-3565-5321



主催者を代表し挨拶する保健福祉部高齢者福祉課渡邊課長

# 介護予防大作戦！

In としま 2016

11月24日（木）介護予防大作戦 in としま 2016 がとしまセンタースクエアで行われました。当日はあいにくの雪模様の天候でしたが、元気！ながさきの会から舞台発表に朗読グループと太極拳グループが、また、会場での展示と体験教室に折紙グループとパソコングループがそれぞれ参加しました。

## 舞台発表 ▶

朗読グループは、あいにくの天候で5名の参加となりました。発表は「おれはかまきり」と「しりとりことば」でしたが、日頃の練習成果もあって、相変わらず見事な朗読でした。当日は日頃ご指導を頂いている藤田恒美先生にもご出席頂き一緒になって朗読を披露して頂きました。

太極拳グループは、最初に簡化24式を演武。次に習い始めて日の浅い陳式太極扇養生24式（9名）これが大変！扇を飛ばす、握りが逆、特訓すれどなかなか揃わない！（演武者）との評価でした。



朗読グループ



太極拳グループ



## ◀ 展示と体験教室

キティちゃんを作る折紙グループの体験教室に、22名の方が参加しました。お手伝いした齋藤さんと金澤さんは、「天候を心配していましたが、多くの方が折紙を体験して下さりホッとしました。また、少し難しいところもありましたが、折紙に興味をもった方が多く10分くらいで作り、お土産にもってかえられました」とのことです。なお、入会希望者が2名ありました。



パソコングループはこの日のために、メンバー全員で100枚の洋封筒を作成し来場者に配布しました。体験教室では、40名の参加者がパソコンを使って洋封筒作りを体験。11名のスタッフで、案内、受付、パソコンや印刷の操作指導、最後の作品仕上げなどの役割を分担し、息のあった連携プレーで途切れることなくスムーズに参加者と対応できました。



福井 喜美代さん（グラウンドゴルフ）



昭和15年生 2008年入会

**動きが止まったら人生の終止符よ！**

グラウンドゴルフとの出会いは、創設者である畔上さんに誘われ、今日まで続けています。私は、スポーツでは球技が好きで、手ごろに楽しめる卓球、ゲートボール、グラウンドゴルフなどですが、特にグラウンドゴルフには、すっかりはまっています。特に、目白台運動場は芝の手入れも行き届き、それなりに起伏

もあってゴルフ場のような。何といたっても高台にあるため、景色も素晴らしくプレーをしているときは最高です。

私は、動き回っていることが好きで、「動きが止まったら人生の終止符！」だと思っています。皆さんと楽しくプレーできるのも世話人さんのおかげ。いつも感謝しています。

川嶋 里子さん（旅行グループ）



昭和20年生 2008年入会

**グループの存続は仲間のアドバイスが一番！**

旅が好きなわたしが或る日、グループの先輩に誘われすぐ入会しました。今も仕事（シルバー人材センター）を続けていますが、自分よりずっと高齢な仲間が「面倒をかけてゴメンね」と言いながら、一緒に旅行をしてくれる。そしてその仲間から、日々の

生活や仕事に必要なことをアドバイスが貰える。そんなところがこの会で永く続けられたところから。

今日はグループの旅行「乳頭温泉と銀山温泉街 郷愁の中尊寺 田沢湖 角館 2日間」の打ち合わせの日です。

紅谷 禮二さん（パソコングループ）



昭和15年生 2008年入会

**やり遂げて 自信と喜びを！**

平成 19 年の秋に、当時長橋医院で活動していたパソコン木曜午後グループを見学し、その場で入会しました。3 年位経った頃、当初 17,8 人いたメンバーが大幅に減少し、グループ解散の危機に見舞われました。その後はサポーターの励ましやメンバーの地道な努力で危機を切り抜け、今に至っています。昨年 4 月にサポータ

ーが辞められ、その代わりに私が務めることになりました。教材についてはメンバーに興味をもたれ、レベルアップに繋がるものを取り上げて学習しています。手がけた教材（作品）は「必ずやり遂げる」ことを目標にしました。出来上がることで、メンバー全員が自信と喜びを感じて貰えたら良いなと思います。

## お知らせ

## □スポーツ吹矢グループの発足

4月発足に先立ち2月から次の要綱で活動を開始します。

- ▶ **日時:**第1・3金曜日 14時30分～16時30分  
(2月は第3金曜日のみ)
- ▶ **会場:**区民ひろば富士見台2F
- ▶ **会費:**1か月500円(マウスピース100円)
- ▶ **問合せ先:**立花 剛 080-1266-1268

## 講座案内

## □新規介護予防サポーター養成講座

- ▶ **日 程:**2月8日(水)10時～16時30分  
2月10日(金)9時～12時
- ▶ **講 師:**早稲田大学スポーツ科学学術院  
荒木 邦子氏
- ▶ **会 場:**生活産業プラザ 東池袋1-20-15
- ▶ **定 員:**30名
- ▶ **対象者:**豊島区にお住いの40～70代前半の方で健康な方
- ▶ **内 容:**シニア向けプログラムをサポートするための基礎知識と実技、活動内容についての説明など
- ▶ **主 催:**豊島区高齢者福祉課  
介護予防グループ  
☎4566-2434(平日のみ)

## イベント報告

## □ニューイヤーコンサートの開催

1月21日(土)カトリック豊島教会とノイエ・ハイマート合奏団のご協力、「東日本大震災被災者支援ニューイヤーコンサート」を行いました。当日は185名が参加され133,633円の献金を頂きました。頂いた浄財は、カトリック豊島教会を通して被災者へお送り致します。ご協力を頂き有難う御座いました。

## 活動スケジュール

グループ名	曜日	時間	場所		
パソコン	月午前	月	10:00～12:00	長崎シニア活動室	
	月午後		13:30～15:30		
	火午前	火	10:00～12:00		
	火午後		14:30～16:30		
	水午後	第1・3・4水	13:30～15:30		
	木午後	木	13:30～15:30		ながさき活動室
	木夜		17:30～19:30		
	金午前	金	10:00～12:00		長崎シニア活動室
	金午後		13:30～15:30		
	土曜サロン	土	14:00～16:00		
相談室	第1・3木	10:00～12:00			
太極拳	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	
	24式	第3・4水	13:30～15:30		
折り紙	第3・4水	9:30～12:00	区民ひろば富士見台		
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		
フィットネス	第1・3金	13:30～15:00	区民ひろば富士見台		
	第2・4土	12:15～13:30	長崎小学校体育館		
旅行	土	10:00～12:00	アトリエ村会議室		
囲碁	土・日不定期	13:00～17:00	アトリエ村会議室		
ミュージックレク	月1土不定期	13:30～15:00	長崎小学校第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		

事務局	曜日	時間	場所
議事運営会議	第1月	10:00～12:00	ながさき活動室
運営委員会	第2水		
パソコン世話人会	第1水		
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

ながさき活動室 豊島区长崎2-5-7 長橋産婦人科2階  
長崎シニア活動室 豊島区长崎2-27-18 区民ひろば長崎3階

編集  
後記

介護予防リーダー研修の修了式をはじめ、介護予防大作戦、豊島区民囲碁大会、朗読グループ、そしてスポーツ吹矢などを取材させて頂きました。いろいろな取材を通して、皆さんの真剣さに接しさらに一歩踏み込んだ取材の必要性を痛感しました。(村田)

## 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.jp>

元気ながさき

検索