～おじいちゃん おばあちゃん お元気ですか～

９月19日は「敬老の日」。この日は、「永年社会に貢献されてきた高齢者を敬愛し、長寿をお祝いしましょう」との願いから制定された国民の祝日です。
今回は町内の素敵な高齢者の皆さんとグループを紹介します。

いながわ特派員報告

高橋 祐子

田野 香織

町老人クラブ連合会

猪名川町老人クラブ連合会は、昭和35年11月に設立されました。高齢者の教養や健康を高めながら、交流の輪が広がるよう、健康・友愛・奉仕を三大理念としてさまざまな活動を行っています。

現在この連合会に所属する老人クラブが町内各地域に41グループあり、60歳以上の男女約２０３０人で構成されています。

主な活動の紹介

老人クラブ連合会では健康づくり・介護予防の取り組みとして、各種研修会や講習会、ウォーキング、グラウンドゴルフ大会などを開催しています。

最近問題になっている高齢者をターゲットにした詐欺などの悪徳商法被害防止啓発講座や、地域の子ども見守り活動、公園や神社などの清掃活動も行っています。

60歳から75歳くらいまでの若手会員による里山活性化事業も活発です。

町内杉生地区の雑木林を再生し、椎茸やシメジの栽培を行っています。これらは昨年のいながわまつりで販売されました。

▲椎茸栽培の状況

また女性部では、今年３月に発生した東日本大震災の被災地へ手作りのお手玉などを贈る準備をしています。

▲被災地に贈られる作品

老人大学の開校

老人大学は、老人クラブの会員を対象に生涯学習の一環として昭和45年から始まりました。

今年は第43期にあたり、２００人以上の会員が社会福祉会館大ホールで受講しています。年間の受講料は６００円で、年10回の講座をすべて受講できます。

講座の内容は、防犯教室・高齢者安全教室や、認知症予防の話、納涼落語会、新春俳句の会など多岐にわたります。

老人大学を取材しました

講座の前には、老人クラブ連合会会長のあいさつ、参加者全員による老人クラブの歌・誓いのことばの唱和があります。椅子に座ったままできる手足の体操も行います。

７月の老人大学では、町消費生活相談コーナーの相談員久保尚代さんを講師に迎え、消費者トラブルを防ぐための講座が行われました。

クイズ形式で、貸金業法や特定商取引法などについて分かりやすく学びました。

参加者からは、「色んな話を聞けて脳の活性化になります」「体操もあるので良いと思い参加しています」「ここで友だちに会って話をするのが楽しみです」などといったお話を聞くことができました。

▲老人大学の受講風景

老人大学では皆勤賞制度があり、皆勤賞表彰を楽しみにされている人も多いです。昨年は２人が10年皆勤賞で表彰されました。

クラブで経験や知識を活かしましょう

老人クラブ連合会会長守殿徳治さんのお話＝会員の皆さんの経験や知識を集めながら、地域のために高齢者の立場からさまざまなことに取り組んでいきたいと考えています。たくさんの人の加入をお待ちしています。

▼老人クラブへの申込・問合せ　社会福祉協議会内老人クラブ連合会事務局（☎766・1200）

100歳を迎えられた三原さん

三原　一夫さん
（明治44年生まれ・つつじが丘）

三原さんがちょうど100歳の誕生日を迎えられた翌日に自宅に伺いました。

三原さんは姿勢も美しく、ゆっくりですが自分の足でしっかりと歩かれていました。

＜ご家族にお話を伺いました＞

兵庫県山南町（現丹波市）の出身です。仕事のため大阪に住んでいました。もともと田舎育ちなので、やはり環境の良いところに住みたくて、先に兄弟が猪名川町に住んでいたこともあり、18年ほど前にこちらに引っ越してきました。

のんびりとした性格と腹八分が長寿の秘訣

数年前まで俳句教室に通っていましたが、最近は自宅でテレビを観たり新聞を読んだりしてゆっくり過ごしています。

若い頃は兵隊も経験しました。自分の子どもに対して、あまり怒ったりしないのんびりした性格でした。時代もあったのでしょうが、腹八分を心掛けていたようです。そのような性格や食生活が長寿の秘訣のように思います。

グループの紹介

町内にある41グループは、活動内容もさまざまです。

神社や集会所などの清掃活動、血圧測定を実施されている老人クラブが多いようですが、最近はウォーキングや男性の料理教室なども盛んです。

今回は、白金プラチナ倶楽部のフラダンス同好会を紹介します。

「フラダンス同好会は５年前に発足しました。月に２回、10人程度で練習を楽しんでいます。

フラダンスを始めて、みんなの笑顔が増えました。今まで上にあがらなかった手があがるようになりました」という声も。

笑顔と健康の秘訣を伺うと、「孫の相手！とっても疲れるけど、それ以上に元気が貰える」とのことでした。

老人クラブ連合会設立50周年総会では、つつじが丘ダイヤモンドクラブのフラダンス同好会と合同でフラダンスを披露されました。

フラダンス同好会（白金プラチナ倶楽部）

▲フラダンスの練習を楽しむ会

後編記集

猪名川町は長寿のまちとして有名です。平均寿命は男女とも県内一位であり、女性については全国の市町村で第二位です（平成17（２００５）年調べ）。

今回の取材を通して感じたことは、人と会話することや異世代交流の大切さです。突然の取材にも気持ちよく協力してくださって、ありがとうございました。

しばらく顔を見ていないおじいちゃんやおばあちゃんに会いに行きたくなりました。

【いながわ特派員】

R70 PRINTED WITH SOY INK 本紙は古紙配合率70%の紙に、植物性大豆油インキで印刷しています。11,100部作成し、1部当たりの単価は28.6円です。