

日本人の平均寿命は、最新の調べで男性が80・50歳、女性が86・83歳となっています。高齢者の仲間入りとされる65歳から数えて、15年〜20年余りの時間があると考えれば、この時間をいかに生きがいや喜びを見つけ、楽しい時間を送れるか。そしてそれを延ばしていけるか。そのためには、「健康」が何より大切です。心身が健康であることが、より幸せな時間を過ごす礎になります。

大切なのは「健康寿命」を延ばすこと

これまで高齢者は「支えられる側」でしたが、支える側の若い人が減り続ける中で、これからは、「高齢者同士で支えあう」ことが大きく求められます。

5人に2人が高齢者

本市の総人口は3万7807人（平成27年7月末現在）、そのうち65歳以上の高齢者は1万5174人となっています。高齢化率は40・1%に上り、5人に2人が高齢者です。今後も少子高齢化が進行し、高齢化率は上昇していくと予測されています。

特集2
生き生きと輝く光高齢者になろう

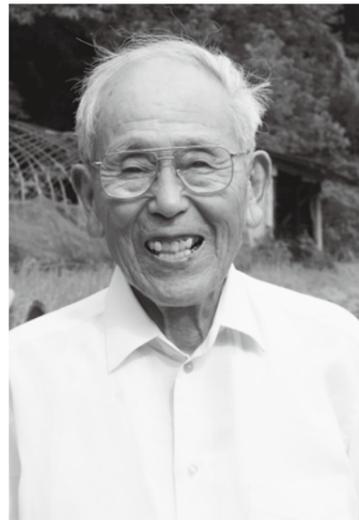
9月15日(老人の日)から1週間は「老人週間」。また、9月の第3月曜日は敬老の日として、「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日」としています。

だれもが年をとります。しかし、年をとるなら幸せな年のとり方をしたいものです。

元気な高齢者になるヒントを探してみよう。



キラリ光高齢者 1



たにかわ・またしろう
谷川又四郎 さん
(94歳・川西町)

地域のために苦労は惜しまない

今年11月に満95歳を迎える谷川又四郎さん。その立ち居振る舞いからは、とてもその年齢を感じさせません。驚くことに、今でも90ccのバイクに乗り、買い物に出かけるそうです。

小学生の頃から長距離走が得意で、3千メートルをよく走っていたという谷川さんは「戦争だけがもせず元気で帰ってこられたのも、体を鍛えて体力がついていたからかもしれない」と笑います。終戦後も長距離走を続け、庄原市スター式駅伝では、高体育協会のメンバーとして42歳まで出場していました。

谷川さんはこれまで、地元営農集団の組合長、庄原農業協同組合理事、庄原市議会議員といった要職につき、地元

を良くしたい一心で活動してきました。「議員をしようが何をしようが地元の人の応援がないとできない。お世話になった分、元気があろうちは地元にできることは返していきたい。そのためには自身が元気でいないと務まらない」。

そういった思いで取り組んでいることが、元気の素になっていると自任する谷川さん。地元の高齢者クラブである川西長寿会の会長もそうした思いで引き受け、長年活動。昨年までは高地区老人クラブ連合会の会長も務めました。

川西長寿会の特徴的な取り組みの一つに「エゴマ作り」があります。6年前から谷川さん所有のほ場約6アールでエゴマを栽培。会員みんなで苗の定植

から収穫までを行い、谷川さんは一連の作業の責任者として先頭に立って取り組んでいます。

収穫したエゴマからできる油は、150mlのビンで年間120本ほど。エゴマは抗酸化作用や動脈硬化防止、脳の活性化など健康に良いとされていることから、会員を中心に配り、健康維持・増進に一役買っています。エゴマ効果は成分だけでなく、会員同士のつながりや交流といった心の潤いにもつながっているようです。「みんな元気がなった」と喜びます。

この時期は朝早く起きて畑に入り、はぶ草茶を炒り、「ゆめさくら」まで持つていくのが日課。すぐに大きくなるナスやキュウリと日々格闘し、汗を流しています。「これをやらなければいけないというのがあるから元気でいられる」と笑顔で語る谷川さん。日々感謝しながら過ごしています。



バイクにまたがり買い物に出かける谷川さん

●庄原市の高齢者人口の推計(単位:人)

年・度	H27年度(※)	H28年度	H29年度	H32年度	H37年度
総人口	37,807	36,769	36,200	34,492	31,725
高齢者人口(60歳以上)	15,174	15,193	15,120	14,899	14,005
高齢化率	40.1%	41.3%	41.8%	43.2%	44.1%

国立社会保障・人口問題研究所
「日本の地域別将来推計人口(平成25年3月推計)」
※H27年度は7月末現在の住民基本台帳記載の数値



住田鉄也 さん

庄原市老人クラブ連合会 会長

社会参加で心輝く高齢者を目指しましょう

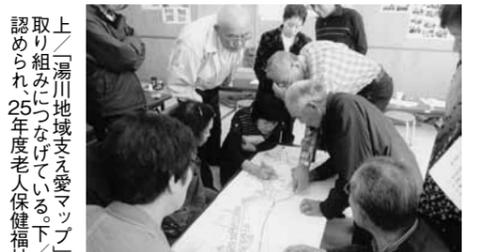
高齢期を楽しく、生きがいを持って、安心して暮らしていくためには、健康で自立し、身近な仲間と支え合いながら、心を豊かにしていくこと。それには社会参加し、地域に貢献していくことがとても重要だと思えます。

私たち老人クラブは地域に根ざし、地域と福祉を支える担い手となるべく活動しています。仲間づくりや社会参加、生きがいを見つけることができるという点で、老人クラブの役割は、これからますます大きくなると考えています。

家にいるだけでは老化が進んでしまいます。そうならないきっかけとして老人クラブへの加入をお勧めしています。「老人」という言葉で加入をためらう人もいますが、老人クラブは高齢者による高齢者のための組織です。退職前の仕事のスキルを生かすこともできますし、情報を共有し新たなつながりも生まれます。さまざまな活動を通じて、達成感や満足感を得られ、語り合い、共に支え合う機会も増えます。

これからは高齢者が高齢者を支えていく時代です。そのためには、高齢者が元気であるということが何より大切です。行政や関連団体と一層連携を深め、協働の力で高齢者が活躍する仕組みをつくり、老人クラブが真に高齢者のための組織となるよう充実発展に努めていきます。

「高齢者の元気づくりに、デイホーム事業が大きく寄与している」。そう語るのは、上高地区老人クラブ連合会会長の森木萬利さん。森木さんは、同クラブ傘下の湯川老人クラブの会長だった平成24年度、デイホーム事業を立ち上げ、毎月1回を目標に実施してきました。



上ノ湯川地域支え愛マップづくり。地域の課題を情報共有し、取り組みにつなげている。下ノ湯川老人クラブは活動の功績が認められ、25年度老人保健福祉観光功労者等知事表彰を受賞。

デイホームは、概ね70歳以上の高齢者を対象に、情報交換・健康確認、介護予防、交流、食事を組み込んだ事業で、これに取り組みむ公共的団体に対し、市が助成しているもので、年々取り組

高齢者の元気づくりに「貢献」 上高地区老人クラブ連合会の取り組み

「高齢者の元気づくりには、デイホーム事業が大きく寄与している」。そう語るのは、上高地区老人クラブ連合会会長の森木萬利さん。森木さんは、同クラブ傘下の湯川老人クラブの会長だった平成24年度、デイホーム事業を立ち上げ、毎月1回を目標に実施してきました。

む自治会などが増えてきています。湯川老人クラブでは、会員の閉じこもり対策として冬期間には室内グラウンドゴルフを実施しているほか、男性向けの料理教室や一人暮らしの見守りにつなげる地域マップ作りなど、みんなで支えあえる地域づくりを目指し、

上高地区老人クラブ連合会 会長 森木萬利さん

生き生きとした高齢者が増えるには、地域の支え合いが必要です。上高自治振興区では、上高地区老人クラブを高齢者福祉部として位置づけ、自治振興区と連携しながら、高齢者への支援活動を進めています。

評価されている湯川老人クラブの活動を、上高地区老連として各单位老人クラブに広げていきたいと考えています。これからも会員の皆さんからのご意見を伺いながら、創意工夫して取り組んでいきたいと思えます。



上高地区老人クラブ連合会 会長 森木萬利さん



いわたき きんじ 二 さん
岩滝謹二 (80歳・口和町)

口和町大月に暮らす岩滝謹二さんは、アマチュア野球公認審判員として今も現役で活躍する、根っからの野球好き。「小さい頃から野球が好きで、気づけば審判までやるようになった」と笑顔で語ります。

市内最高齢の軟式野球公認審判員

「暑い頃はいくらでもできていたが、今はさすがにきつくなってきたし、最近の暑さは体にこたえる」と話すとおりの、審判を務める試合数はぐっと減りましたが、今でも声が掛ければ何はさておき球場に向かいます。「暑くて畑仕事はやめても、審判は喜んで行くんです」と妻の澄子さんもあきれほです。



少年野球の公式戦で塁審を務める岩滝さん

熱燗1杯を毎晩欠かさないので元気の源です。「審判後の酒は特にうまい」と顔をほころばせます。「大事なことは何でもほどほどに楽しむこと」と語る岩滝さん。青空の下、心躍らせ白球を追いかけます。

庄原市社会福祉協議会で46年間務め上げた志水松子さん。その経験を生かし、地域内のさまざまな場面で活躍しています。



しみず まつこ 子 さん
志水松子 (81歳・比和町)

地域の相談役として精力的に活動

「何かあれば判断して対応できるように、いつも正しい知識を得て、正しく伝えられるようにしないとけない。そのためには私自身が心身ともに健康でないといけません。」結婚して比和町に移住して以来、地域の方に支えられ助けられてきたという志水さん。地域へ恩返しすることが自身の責務だと強く感じ、これまで活動してきました。



75歳以上の高齢者宅を訪問し、声を掛ける志水さん。