



## デイサービスで習った 人形づくりが趣味

村田多津子さん(92) 東城町竹森

「うちの庭には葉っぱ1枚落ちてないでしょう。全部おばあちゃんが掃除してんよ」。

嫁の美智子さんが自慢する「がばいばあちゃん」は、東城の村田多津子さん。大正4年生まれ92歳だ。

20歳で岡山県西町(現岡山県新見市)から嫁ぎ、趣味を見つけた暇なく農業一筋に生きてきた。「若い頃はどえりゃあ働いた。夫が勤めをしていたので、急傾斜地の小さな田んぼばかり7反を一人で植え、一人で稲刈りをしたこともある。なんでも人より早くしたい性格なので、一人でもすることは早かった」と懐かしむ。

70歳の時、夫に先立たれた。寂しそうにしていた多津子さんを見て、近所の人が「東寿園のデイサービスへ行こう」と誘った。週に1回のデイサービスだったが、そこで人形づくりと出会った。

作り始めたら、早く完成させないと気がすまない性格。デイサービスで習っては、家に帰って復習し、同じ物を2個・3個と作ってしまう。これまで作った人形の数は数えきれない。また、人形だけでなく、ちぎり絵など、家のいたる所に多津子さんの作品が飾られている。

「もともと、裁縫が好きだったわけではない。若い頃は、生活のために仕方なく布団を縫ったり、ゆかたを縫ったりしていた。今は完成した

時の喜びを味わったり、人形を見てはその当時のことを振り返ったり、孫や知人にプレゼントして、喜んでくれるのがうれしい」と話す。

多津子さんは、これまで大きな病気を患ったことがない。

朝6時30分に起床すると、うがいをしてコップ1杯の水を飲む。そして、朝は自己流の体操をし、夜はデイサービスで習った体操をすることが日課。庭の草取りや家庭菜園など、外で汗を流すのが好きで、作業としては庭の椅子に腰掛け、次は何をするようかと考え、また新たな仕事を見つける。

「とにかく一日中ガラガラと過ごすのが嫌いで、この年齢にしては、動作も指先も、頭の回転も驚くほど速い。おばあちゃんを見習ったら、元気で長生きができる」と、嫁の美智子さんもラジオ体操を日課にしている。

「今の楽しみは、月に2回のデイサービス。「同じ物を二度と着て来られない」と職員に言われるほど、大のおしゃれ好き。「この組み合わせおかしくないかな」と、デイサービスに行く前は、家族に相談しながら服を選ぶ。化粧をし、髪をセットして出かける。

「いろんな人と話しをするのが楽しい」とデイサービスの日を心待ちにしている。



西城しあわせ館で行われた介護予防事業「あったかの森」

島田洋七さんの小説「佐賀のがばいばあちゃん」が大ヒットしました。本来、佐賀弁で「がばい」は「非常に」という意味ですが、この小説では「非常にすごい」という意味で「がばい」という言葉が使われています。

昨年、百歳以上の人口は全国で2万5千人を超え、百歳も夢ではない今日、市内各地に高齢を感じさせない若々しいお年寄りがたくさんいます。今月はそんな「がばいばあちゃん・じいちゃん」を紹介します。

### 特集

庄原のがばい  
ばあちゃん  
じいちゃん

庄原市の年齢別人口

(単位:人)

年齢	男	女	合計
65歳～69歳	1,263	1,602	2,865
70歳～74歳	1,510	2,051	3,561
75歳～79歳	1,516	2,101	3,617
80歳～84歳	1,057	1,757	2,814
85歳～89歳	572	1,095	1,667
90歳～94歳	220	566	786
95歳～99歳	62	199	261
100歳～104歳	4	19	23
105歳～109歳	0	1	1

※住民基本台帳(平成19年7月末現在)



## 野菜づくりをしては アトリエに向かう毎日

川中勇雄さん (87) 口和町常定

口和町油絵クラブの会長を務める川中勇雄さん。大正8年生まれ、87歳。70歳を過ぎて習った油絵をかき続けている。

「子どもの頃は絵をかくことが好きだったから」と、公民館活動に参加したことをきっかけに、平成3年油絵クラブを立ち上げた。メンバーは15人で、毎月第1・3土曜日の午後から口和保健センターで活動が続け、市美展などに出品している。月に1回は講師を招き、構図の取り方や色の使い方学ぶ。

自宅には、牛小屋を改修して作った自慢のアトリエがある。

「1か月でかけるものもあるし、行き詰まると完成まで2・3か月かかるものもある。野菜づくりをしながら、ひらめいたらアトリエに向かう。満足いく絵がかけた時はうれしいが、やっぱり人から誉められるとなおうれしい」。

川中さんの絵が評判となり、ふれあい訪問はがきの作成を請け負った。このことがきっかけとなり、一人暮らしの高齢者宅へ給食サービス、おかけ応援隊など、長年福祉活動に携わってきた。また、教育委員や農協の理事、各種団体の役員を歴任してきたことから、若い人から高齢者まで顔が広く、多くのボランティアを集めてきた。

「衛生兵として満州に3年間、帰国して広島陸軍病院に勤務。昭和20年8月6日はちょうど、患者を連れて現在の安芸太田町へ疎開して直爆は免れたが、戸坂国民学校で被爆者の看護に昼夜なく専念した。この経験から、できるだけ人助けをしたいと思う」。戦争体験が川中さんの生き方の土台になっている。

「私は五病息災。これまでいっぱい病気をしてきたが、寿命は運でもあり、病気をすることと寿命の長さは別」と明るく話す。心筋梗塞、胃潰瘍、尿管結石、胆のう摘出手術など、川中さんが常に持ち歩くメモ帳には病歴がびっしりと記されている。平成10年に糖尿病を患ってから、食事と運動療法を続けている。朝5時に起床し1キロ歩き、夕方は1・5キロ歩く。

趣味は、写真・囲碁・文章を書くことなど、数多い。70歳を過ぎてワープロを学び、季刊誌「年輪」を発行し続けるなど、いくつになっても挑戦を続けている。

とにかく明るく生きることが川中さんの信条。これまでの人生で感じたことを「私生訓」としてまとめ、糖尿病の「養生訓」も自ら作成した。「人生思い通りにはならないが、それに近づけることが大事。」目標を持って、ブレない人生を目指す。



## バイクに乗って 牛乳配達を手伝う

井上幸男さん (90) 西城町西城

西城の井上幸男さんは、大正6年生まれの90歳。バイクに乗って牛乳や乳製品を配達したり、空き瓶を回収したり、息子夫婦が営む牛乳販売店を手伝っている。

3年前には、「元気なおじいちゃん」として、みのもんたのテレビ番組に取り上げられるなど、西城では有名な「がばいじいちゃん」だ。

「特別なことはしていません。長年続けてきたことと言えば、毎朝4時30分に起き、決まった仕事をして、朝晩に牛乳を飲むこと。規則正しい生活を続けてきたことが良かったのかもしれない」と話す。

井上さんは、もともと体は丈夫ではなかった。「私は徴兵検査で甲・乙・丙の丙でした。丙というのは、筋肉薄弱で戦争では役に立たないと言われていました」と話す。

転機が訪れたのは、18歳の時。中国の大連へ渡り10年間、姉が嫁いだりご農家で約60ヘクタールの農地を毎日歩いて管理した。

「畑を歩いたことで、筋肉が付き、体が丈夫になった。この10年間で今でも元気でいられる礎になっている」。

帰国し、昭和26年から牛乳販売を始めた。西城酪農組合で生産された牛乳70本を当時は自転車で熊野から平子・栗まで毎日配達。バイクを購入

入した昭和44年頃まで続いた。

「今は仕事をするといいより、いろんな人と会話をすることが楽しみ」。井上さんはとにかく話すことが好き。「90歳まで生きたので、話題は1世紀分ある」と言っており、誰とでも笑顔で話す。月に1回、西城しあわせ館で「百人一首の会」を開催しているが、半分はおしゃべりを楽しんでいる。

また、井上さんは球団創設期からのカープファンとして有名。小さな大投手と言われた長谷川良平など、往年の名選手の名前がすらすらと出てくる。「昔はプロ野球の試合が三次市で行われていたので、よくカープの応援に行った。そして、広島市民球場建設の募金にも協力した。初優勝の時は本当にうれしかった」と振り返る。ナイターを見て、翌日牛乳配達を手伝いながら、カープの話で盛り上がるのが長年のライフスタイル。

今年7月中旬、軽い脳梗塞を患った。「1か月の入院と診断されたが、9日で退院した」と後遺症もなく、体の丈夫さをアピールする。

「暑い時期は無理をせず、できる範囲内で仕事を続けたい」。生涯現役を目指す。

Interview インタビュー

# 元気で長生きをする秘訣



西城市民病院 郷力和明院長

「元気で長生きがしたい」「いくつになっても生き生きと暮らしたい」。多くの市民がそう願っています。そのために私たちはどんなことに心がければよいのでしょうか。

長年、高齢者を診察してきた西城市民病院の郷力和明院長に聞きました。

西城では、在宅で生活をしながらデイサービスに通う100歳以上の方が3人おられたり、歩いて病院に連れて来られて年齢を聞くと100歳だったり、その元気の良さに驚かされることもあります。

「どのような生活をしてきたの？」と聞いても、皆さん「大したことはしていません」と答えが返ってきません。しかし、よく聞いてみると、考え方が前向きであったり、バランスのよい食事をされていたり、いくつかが共通するポイントがあります。

## 物事にくよくよせず、明るく生きよう

人間は誰しも不安やショックを受けると、うつ的な状態になることがあります。特に高齢になると、昔できていたことができなくなるなど、肉体的な不安が発生します。よく高齢者が自分で駄目になったと感じるのが、盆や彼岸に自分の力でお墓に行けなくなることにシヨックで、そのことをきっかけに、閉じこもるケースがあります。

閉じこもると、精神的にも不安定になります。そんな時、家族であれば一家団らんの際に高齢者の話しを聞く時間を取ってください。また、家族では聞きにくい、話にくいこともあるので、介護予防事業に参加するなど、悩みをお互いに話し合う場所を作ることが必要です。現在、いくつかの自治振興区が高齢者のサロンなどを行っていますが、これが大変意義のあることで、これが根付けば随分と庄原

市が元気になると思っています。やはり、人と交わっている人は長生きをしています。一人暮らしでも隣の人と会話ができる人が元気です。閉じこもらないよう意識し、地域全体で支援しましょう。

## 役割や生きがいを持つ

生きがいは、人によっても年齢によってもそれぞれ異なります。また、肉体的・精神的な能力によっても違います。その人に合ったもので社会参画し、社会の中で役割を果たしていくことが生きがいにつながります。例えば、高齢者が長年家事の分担としてやってきたことは、できるだけ続けていくとよいでしょう。洗濯物をたたむなどは、足腰が弱くてもできます。そういうことを続けることで、自分が社会生活に参加していることを実感し、自分自身の満足度を高めることができます。

盆栽の手入れでも、針仕事でも好きなことを続けられるのですが、若い人が思えるまちづくりを住民みんなで考えなければいけません。一部の人が、がんばっても良くなりません。あらゆる職種や各分野が協働で知恵を出し合い、元気な庄原市を作っていきます。

よく「危ないから止めなさい」と言って高齢者がすることにストップをかけることがあります。針や包丁を使うことは長年続けてきたことで、実際はそんなに危険なことではありません。若い人の目線で、高齢者のやりたいことに歯止めをかけることは、元気で長生きをすることに逆行します。また、趣味などを持つことも良いことです。趣味で続けてきたことは年を取っても忘れません。そのためにも、若い頃から趣味を持つことが非常に大事です。仕事や忙しく趣味を持てなかつた人も、自分は〇〇がしたかったなど、やりたいことがあったと思います。それを始めてみましょう。

## 病気に上手に付き合って生活しよう

まずは、病気をほっとかないで、必ず医者の話を聞いて治療に努めることが大切です。高齢化社会の中では医療も変わってきていると思います。これまでの医療は、病気を治して医者

## 寝たきり予防をしよう

高齢者にとって寝たきりにならないことが大切です。寝たきりにならないためには、転倒骨折と脳血管障害を防ぐことです。転倒しないためには、足腰の運動をする、スリッパよりも運動靴を履く、歩行が困難だったら手すりをつけたり、杖をついたりすることが必要です。もし、転倒した時は

## 住民みんなで考えよう

高齢になると、自分の精神面、身体面、家族関係などで疎外感と不安感がつのります。それを解消しない



亀谷自治振興区（総領）の高齢者サロン