

あなたらしい生き方を探そう!



# ビバシニア

第 13 号

平成 21 年  
10 月 31 日号

## 特集 「シニアの役割を考えてみよう」

- ・ 江戸の「ご隠居」に学ぶ
- ・ 世代間交流のヒントを探る～就職支援から見た若者像～
- ・ 海外留学生との交流
- ・ 祭りや伝統行事を次世代に伝承しよう
- ・ 身近なことから社会貢献を始めよう

グループ・個人活動紹介

ビバシニア講座 食生活を見直してみませんか?

生活防衛術 薬の飲み方に気をつけよう

耳寄り情報 <キッチン野菜を育てよう>



## ～地域社会で求められる理想的なシニア像～

### ★女性の4人に1人は高齢者

総務省が「敬老の日」に発表した推計人口によると65歳以上の高齢者人口は昨年より80万人増えて、2898万人で過去最高を記録しました。特に女性の高齢者割合が、初めて25%を突破したと報告されました。

総人口が減少する中で高齢化進展が一段と鮮明になりましたが、その高齢者が社会のお荷物にならないで、いつまでも元気で社会の役に立つことができるにはどうしたらいいのでしょうか。今号の特集では、再度シニアや高齢者の役割を検証してみたいと思います。

### ★「老いる権利」の提言

望ましいシニア像を研究しているシニア社会学会から発行されたハンドブック「シニアから、52の提言」によると、「老いる権利」を社会の中で位置づけるべきであると提言しています。効率の尺度でシニア世代を測れば、動きの速さや持久力は劣るが、経験や体験による若い人にはない人間としての力があることを強調しています。さらにシニアには社会の監視人や、次世代への、文化や知恵を伝承する担い手としての役割があると提言しています。

### ★江戸時代の「ご隠居」に学ぶ

文献によると「老中とか長老というように、老いにはもともと順序という意味合いがある。西日本各地で現在見られる神祭りでも、地区の長老は祭を司っており、老人とは登りつめた最高の位置についた人と理解されている。『老い』には衰えていくイメージより、『追い』というプラスのニュアンスがあった」というように老いには「追加する、新しく付け加える」という「追い」の意味があったと書いてあります。

つまり「老い」は成熟するという尊敬のイメージとして捉えられていました。今のような情報社会ではない時代、地域の「知恵者」として老人が頼りにされていたことがよく分かります。

### ★祭りや生活文化の伝承

各地域で毎年行われている祭りや神事、盆踊りなどは今も生きる楽しみとして、年長者から若い人に代々伝承されています。行事を通して祭りの意味や神を守ることの大切さ、故郷を思う心などを自然に学び、地域愛が生まれてきました。さらに言葉づかいや挨拶などの礼儀作法や人間関係も教えられてきたような気がします。

子供たちは食事や郷土料理、生活習慣なども多くの地域の年長者や祖母や祖父から学んで成長してきたのですが、最近は身近な生活文化の伝承をしている人は少数派になりました。シニアや高齢者が人間として大事なことや生活文化を次世代に伝えていくのは大事な役割です。

### ★世代間交流を通して社会貢献

ボランティア活動や町内会、趣味の活動など地域の仲間での様々な活動を通して、世代を超えて活動している人はたくさんいます。

何も立派なことをやらなくても、自分のことで誰かの役に立っていると実感できることが大事です。年を取っても、世の中のために頑張っているグループに寄付をして資金援助をするとか、困っている人の相談相手になるなど、若い人の後方支援をすることは、いつまでも社会性を持ち続けることにつながります。

高齢になり活動できなくても、自分のことで精いっぱいになって将来への不安や心配ばかりしているより、その年齢に合った社会貢献を考えて前向きに元気に過ごしたいものです。(Y)





～後半の人生が本番でした～



★現代の定年とは違う「隠居」

江戸時代は何歳になったら仕事を辞めるかは自己申請制であり、一般的には家長は後継者が一人前にやっていけると判断すれば、家督を譲り、隠居して個人の人生を楽しむ生活に入りました。人生の前半で燃え尽きるのではなく、むしろ後半の人生を本番の「見せ場」として楽しむという考え方でした。

隠居後、趣味以外にも文化・芸術・教育など様々な分野で活躍する人が多く、一方で後継者には経験や知識でカバーしたり、リードしてリーダーシップを発揮しました。落語に登場する「長屋のご隠居さん」は子育てや世間の常識を教えてくれる頼もしい存在でした。商家や武家では趣味教養を教えていました。ご隠居さんのイメージは、次世代に受け継がせる知恵や知識、ユーモア感覚がある人でした。

★隠居後に活躍した人たち

隠居後に偉業を成し遂げた人としてまず、最初に思い出すのは「伊能忠敬」です。1745年に千葉県九十九里町に生まれ、18歳の時に酒造家伊能家の婿養子となります。当時の伊能家は危機的な状態でしたが、儉約を徹底して幅広く商いを広げ、約10年で完全に経営を立て直しました。49歳で隠居して幼い時から興味を持っていた天文学を勉強するために江戸幕府の天文方・高橋至時に師事し、測量・天文観測などを学びました。56歳の時に私財を投じて第1次測量を開始。最初の測量は蝦夷地で15年かけて歩いた距離は4万キロ。70歳の時測量を終了して作られたのが、大変精度の高い「日本地図」として評価されました。

その他にも井原西鶴、松尾芭蕉、宮崎安貞、歌川広重、平賀源内、良寛など隠居後、積極的に生きた人たちがいますが、それぞれの隠居年齢は30歳～40歳代で、当時も70歳以上まで生きた長寿の人が多かったのです。

★「足るを知る」生き方

新聞のコラムによると隠居後、悠々自適の生活を送りたいという考え方から「粹」の哲学が重要視されたようです。その代表として随筆家・神沢杜口（かんざわとこう）の生き方が紹介されています。京都町奉行所の与力だった杜口は40歳の時、病弱を理由にして娘婿に後を譲りました。44歳で妻に先立たれると、人間関係をはじめとする様々な執着を断ち切り、自由な生を選ぶための手段として一人暮らしを始めました。「足るを知る」「生涯皆芝居なり」をモットーに現実を受け止めて自由に生き、死ぬまでの40年間に随筆「翁草」などの著作を残しました。また好奇心が旺盛で連日歩いていたため80歳になっても1日5～7里（20～28km）歩いても疲れを知らなかったと記されています。

★現代にも生かされるご隠居の知恵

現代のように情報化が進み様々なメディアやインターネットで何でも調べられる時代でも身近な生活の中で、子どもの育て方やしつけ、おふくろの味といわれる家庭料理や漬物などの知恵は今でも活かされるのではないのでしょうか。



農業や漁業、園芸や釣り、冠婚葬祭など、長い体験に基づいた知識や知恵で、次世代に伝えていくことがたくさんあるはずで、高齢者と若者が一緒に知恵を出し合うという姿勢があれば、どちらにとっても有益で楽しい結果が生まれると思います。江戸のご隠居のように知恵とユーモアのある人が地域の中で頼りにされる存在になれば、多くの高齢者が身近な所での役割ができ、生きがいにつながるでしょう。（Y）



不況下で、多くの若者がいま就職難や失業にあえいでいます。長年のキャリアを活かし、平成17年にNPO法人を立上げ、そうした若者たちの就職支援活動が続ける大濱泰一さんに、活動を通じてふれ合う今日の若者たちの実像を、取材を通じて語っていただきました。

シニア世代が若者とどう接していけばよいか、若い世代の成長を見守り応援するシニア世代の皆さんが、ひとつのヒントを得る手がかりとなれば幸いです。

### ★ 若者は現代社会をどう見ているか

いかにもシニア世代らしい私の問いかけに、「就活に苦しんでいる若者と一般の若者とはどこか違うのかもしれないが」と前置きして、「そもそも社会を見るなどという意識はないように思う」が答えでした。

「若者が、良くも悪くも時代を映す鏡のような存在であることに変わりはないが、まがりなりにも社会を批判的・分析的に見た、かつての風潮、そういう時代の雰囲気や気分の中に今の若者たちは生きていない」というのが大濱さんの現実的な感想です。

### ★ 社会の側にある責任

「昔と違い今の学生は、自分で求人情報を探し応募して入社する人が多い。相談相手もおらず、どんな会社か調べる知恵も知識もないまま入社し、長時間労働その他の劣悪な環境に耐えられず退職するケースが目立つ」。

「みんな真面目で懸命に頑張ってきて、力尽きて退職を選択している。採用企業側に問題があり、労働環境を悪くしている社会の側に責任がある。今の若者は大変だ、気の毒だというのが実感」と憤りの声を上げられました。

シニア世代が、そうした若者の相談相手になれるのか、企業の中核にいる人たちが従業員に対し労働環境の改善など社会的責任を明確に意識し行動できるか、などが問われています。

### ★ 働くということの意識

一番身近で職を求める若者と接している大濱さん、「働くのは収入を得るためで、その収入で欲しいもの・必要なものを買うため、だから働かなければならない、職に就かなければならない。端的に言えば、そのような意識ではないか」と、若者の働く意識をズバリ指摘されます。

「もちろん、自分にあった仕事、得意分野・才能を活かせる職業に就きたいということも考えてはいる。ただ、社会的に意義深い仕事というよりも、他と比べて有利な仕事、楽な仕事というようにしか、働くということを考えていないように見える」と、本音を漏らされました。



### ★ では、若者どう向き合っていくのか

「就活というフィルターを通して見ているので、すべてを同じ尺度では測れないと思うが、若者がシニアに期待しているものがあるとすれば、批判的なことやうるさいことを言わずに、温かく見守っていてくれること、ということではないだろうか」とのことでした。

「生き方、考え方を教えてほしい、指導してほしい、などとは夢にも思っていないと思う」が、大濱さんの若者観の締めくくりでした。

取材を通して、何となく切ない思いもしましたが、就職の支援というきわめて現実的で悲壮感さえ漂う活動の渦中で、懸命に若者と向き合う大濱さんの現実を直視した真の愛情を感じました。

結論的なことを導き出すのは難しくても、そうした若者の真実の姿を直視することこそ、交流の第一歩だと感じた今回の取材でした。(N)



#### ◆鳩山首相も留学生だった

政権交代の数日後、鳩山新首相は政府専用機でニューヨークに飛び、到着後すぐに中国の胡錦濤国家主席と会談したり、その後は国連で演説したり、ご苦労なことでした。鳩山由紀夫首相も実は米国カリフォルニア州のスタンフォード大学に6年間留学しました。鳩山幸夫人は上海生まれというから、最初の主要国との会談が中国側となったのも納得がいきます。

日本から海外へ留学する若者もいれば、海外から日本に留学する若者もいます。なかには国費で来る者もいれば私費留学もいます。日本だけではなく今や地球規模で大学生獲得競争が行われているのです。米国の有力大学は企業などからの多額の寄付金を基金に回し、その運用収益で教育研究経費を賄うため、学生からの授業料を抑えています。授業料が安くなれば優秀な人材を確保しやすくなり、ひいては大学の競争力強化につながるからです。

#### ◆東工大の留学生に日本語のサポート活動

日本の大学も生き残りの為には、外国からの留学生を獲得しなければならない状況ですが、世界中から優秀な学生や教授を集めることに力を入れている大学のひとつに、国立大学法人東京工業大学（東工大）があります。2007年のデータには、東工大大岡山キャンパスとすすかけ台キャンパスの約1万300人の学生に対して留学生が約1050人。留学生が1割を占めておりこの数は毎年増えています。東工大が留学生を募集したのは15年前で、その年は619名でした。現在、東工大の大岡山キャンパスには学部学生が主力で、すすかけ台キャンパスには博士号を目指す大学院学生及び修士を目的の研究生などが学んでいます。

東工大留学生センターでは数年前から大岡山キャンパスの留学生に対して日本語フォローアップクラスを開設し、一般からボランティア講師を集めて、留学生のための日本語のスキルア

ップの手伝いをしてもらってきました。

昨年10月には、すすかけ台キャンパスにも日本語フォローアップクラスが開設され、当協会会員も数人が毎週火・金曜日にボランティア講師を行っています。勉強だけでなく、お茶や着物の着付け、折り紙、書道、弓道などの日本文化伝承の課外活動が評判を呼んでおり、大学側からも高く評価されています。

#### ◆シニアには感動と刺激に満ちた世代間交流

東工大以外にも関東には多くの大学があり留学生がいます。また一般外国人を対象にした「町田市国際交流センター・日本語教室」のように、退職後に何かしたいと思って集まった町田市在住のシニアボランティア（支援者）の活躍の場もあります。

近年の外国人定住者の増加にともない、総務省は「多文化共生推進プログラム」を発表しました。外国人が日本の住民になるとなれば地域のルールもきっちり守ってもらわなければならないからです。しかし、20代前後の海外留学生は日本にとって大切な「お客様」です。彼らが国に帰ればいずれ鳩山首相のように、その国を担う人物になるかもしれません。

改めて日本語や日本の文化を伝えるためには事前の準備も必要です。頭も口も使う緊張感と充実感は大きな感動であり刺激になります。気心も知れ、親子とか、親と孫のような親近感が生まれた頃に留学生達はそれぞれの国に帰って行きます。辛い別れですが「カラオケ送別会」は留学生との絆を深めるには最高です。(F)





協会事務所のある目黒は、大鳥神社が氏神様です。毎年9月の第一土曜・日曜が秋の大祭で、地域の町内会が中心になって祭りの準備にとりかかります。今年も祭囃子の中、秋の大祭が賑やかに開催されました。祭りを盛り上げるのは立派な神輿の町内渡りです。多くの若者が揃いの祭り半纏を着て神輿の担ぎ手として参加している姿を見ると、祭りという行事が次の世代にしっかり受け継がれていることを感じます。

★祭りは町内をつなぐ伝統行事

日本では、毎日どこかで祭りが行われているとあってよいほど、たくさんの祭りがあります。その多くは、農耕や漁労で生きてきた日本人が大自然を敬い、またその恵みに感謝し、厄を払うために行われてきました。そしてその祭りのしきたりは代々地域で受け継がれてきています。

幼い頃の記憶に、お祭りの日は平坦な日常と違ってワクワクする特別の日だったような気がします。皆で山車を引いてたくさんお菓子をもらったり、お小遣いを握って縁日の屋台でガス灯の匂いをかきながら、駄菓子やおもちゃを買ったりした楽しい思い出が残っています。

最近、都会では祭りのような伝統行事に関心を示す人が少なくなり、祭りを中止する所もあるようですが、祭りは離ればなれになってしまった人々の気持ちを、つなぐ力を持っています。秋祭りのシーズンはあちこちで祭囃子が聞こえ、お神輿を担ぐ老若男女の威勢の良い掛け声が聞こえて、町内が生き生きと元気になります。



★伝えたい日本の年中行事

年中行事とは、1年間に行われる儀式・行事のことです。もとは宮中で行われるものと言いましたが、後に民間の行事・祭事も年中行事と言われるようになりました。しかし、年中行事は旧暦によって運用されていたため、その多くは改暦され、時代の流れと共に少しずつ形を変えながら現在も私達の生活に根付いています。



- 1月：正月・出初式・七草・鏡開き・成人式
- 2月：節分・初午・針供養
- 3月：ひな祭り・春分・彼岸・お水取り
- 4月：年度初め・稲荷祭
- 5月：端午の節句・葵祭
- 6月：虫送り・山王祭
- 7月：川開き・山開き・七夕・お盆・お中元
- 8月：旧盆・北野天満宮例祭
- 9月：敬老の日・秋分・鶴岡八幡宮例祭
- 10月：十五夜・お会式・鞍馬火祭  
おくんち
- 11月：七五三・酉の市
- 12月：お歳暮・冬至・除夜の鐘

★新しいお祭りの広がり

祭りや年中行事は、日本人が自然を敬い、その恵みに感謝する心を忘れない限り、若い世代に受け継がれていくものだと思っています。最近では、高知県の「よさこい祭り」と北海道の「ソーラン節」を組み合わせた「YOSAKOIソーラン祭り」が、北海道の若者たちの新しいエネルギーの源として広がりました。和洋折衷のような思い思いの派手な衣装と新しいリズムで、若者を中心に毎年行われて今年で18回目を迎えました。時代とともに伝統の祭りの心が、新しい形で受け継がれて、人々をつないでいくことも素晴らしいことです。(S)





～寄付から地域のボランティアまで～

★この一年で寄付や募金をしましたか？

インターネット上の調査で、この一年で特定公益法人や国、自治体などに総額いくらかの寄付や募金をしたかを聞いたところ 44%が「しなかった」、次いで 36%が「千円未満」11%が「千円以上3千円未満」と答えています。

欧米に比べて寄付行為が根付いていない日本ですが、多くの人に「ユニセフ」や「国境なき医師団」などから寄付を求めるダイレクトメールが送られてきます。また、駅の街頭募金や災害時の支援募金などの寄付行為は身近な社会貢献の第一歩ではないかと思えます。

★寄付は社会貢献活動の後方支援

グローバルな視点から、助けを必要としている人たちにまず「お金」で支援することから始めてはいかがでしょうか？ 現実に「貧困問題」「環境問題」などの問題解決に挑んでいる、様々なNGOやNPOの活動がありますが、われわれにはその実態が分からず無関心になってしまいがちです。まず、寄付をすることからその活動の実態を知り、活動内容を理解するきっかけになれば、社会で起こっているいろいろな問題に関心を持ち、いつまでも社会に向けて広い視野を持つことができるはずですよ。

できれば、心あるシニアが「社会において有益な活動」の実態や成果を伝えるコーディネーター的な役割を担ってほしいものです。市民は寄付に対して「本当に有効に使われているのか」とか「詐欺まがいもあるのでは？」との不信感や情報不足が多いのが現状です。

寄付を通して活動実態をきちんと理解して、本当に意義ある活動をしているところに協力する重要性を、体験豊富なシニアや高齢者が伝えていくのは効果的ではないかと思えます。乏しい年金の中から、少額でも寄付をする人たちが増えれば、若い人たちへの身近な後方支援となり、活動に寄与することができます。

★「介護支援ボランティアポイント制度

横浜市では今年10月から65歳以上の元気な高齢者を対象に、介護に関するボランティア活動をすることでポイントを貯め、換金できる



「介護支援ボランティアポイント制度」をスタートさせます。その目的は特別養護老人ホームや介護老人保健施設、地域ケアプラザなどでボランティア活動をすることにより、健康増進や介護予防につなげることや、社会参加、社会貢献を通じた「生きがいづくり」を促進するためです。

受け入れ施設にとってもボランティアが訪れることで地域とのつながりが深まるとともに、入所者の生活をより豊かにするという効果が期待できることを狙っています。

公募により愛称は「ヨコハマ生き生きポイント」に決まり、やり方は委託先の管理機関を中心にボランティア登録して施設を紹介してもらい、年間ポイントを蓄積して、申し出た人に1ポイント1円で換金するというシステムです。

★できることを無理せず実践しよう

無償や有償に関わらず自分が活かされ、社会の役に立っていると実感できる仕事や活動を見つけた人たちは、毎日生き生きと元気です。今、社会ではコミュニティビジネスとかソーシャルビジネスという社会的起業の広がりが求められています。不況の波の中で年齢に関係なく、利益追求だけでなく社会に貢献できる仕事を模索している人たちも大勢います。

より良い社会実現のために多くのシニアが関わっていけるように、小さいことからでも、まず実践することが大事でしょう。(Y)





## グループ活動紹介 **健康生きがいつくり東葛会の活動**

シニアライフアドバイザー 工藤隆英

### ◆会の概要と目的

健康生きがいつくりアドバイザー(財団法人健康生きがい開発財団)7名が、平成9年4月に、千葉県船橋市を活動拠点に「健康生きがいつくり東葛会」を立ち上げました。

平成20年4月、NPO法人関東シニアライフアドバイザー協会の自主活動グループに登録し、協議会の仲間に加わりました。

会は、会員相互の連携、情報交換、親睦を図りながら、地域の人達との交流を深め、健康で、楽しく、生きがいある生活づくりの支援を目指しております。現在の会員数は、正会員23名、賛助会員22名、(男性16名、女性29名)の合計45名です。

### ◆活動状況を紹介します

立ち上げ当初から船橋市の地域福祉活動の助成を受け、地域高齢者の「介護予防と健康長寿」を支援するボランティア活動を続けております。その具体的な活動内容を紹介します。

★年1回10月に、“いつまでも明るく、元気に、楽しく生きる“をテーマにした「健康生きがいつくりの集い」(参加者120名)を、「学び・笑い・歌う」の三部構成で、船橋市内の公民館講堂にて開催しています。

★高齢者の自立を促進する「健康生きがい教室」(参加者50名)は年6回の開催です。この教室は、シニアの方に楽しんでいただけるように、オープニングに歌や踊りを20分間、癒しのタイムを組み入れ、ウォーミングアップしてから70分間、健康、生きがいに関する様々な分野の講演を行います。

★朗読ボランティアサークルの活動として毎月1回、講師を招いて朗読の勉強会を開き、その成果として隔月ごとに、船橋市内の高齢者施設での「朗読ボランティア」と年1回「朗読発表会」をしています。



★会員のレベルアップ向上を目的に年2回、会員研修会を開き、希望者が順次体験やキャリアを発表する場としています。

★.健生散歩会では、会員以外からも参加者を募集し、春と秋に船橋、市川、松戸など東葛地域の名所旧跡を訪ねて交流を深めています。

### ◆会の運営方法は全員参加のオープン型

★小さな任意団体ですが、4月に開催する総会で、会則に則り議案書を作成して承認を受けます。議案書は、活動方針に基づく活動計画を月別に展開し、すべての行事に、担当役員と予算付けを行い、年間の月別活動計画表を作成するようにしています。

★17名で構成する役員会は、従来の三役会や五役会を廃止したことにより、行事を遂行する唯一の、オープン型で全員参加の意思決定機関です。役員会の日時は、原則として毎月行われる行事の終了後に、2時間程度で行うようにしています。

### ◆活動単位を独立採算の収支計算方式に

★人間に血液が必要であるように、会の維持発展には資金の安定供給を欠かすことは出来ません。役員会で、5つの活動収支のバランスが保てる仕組みとして、独立採算の収支計算方式を編み出し活用しています。

★当会は協会との連携で、一般参加者も行政も、そして主催者も共に喜び、共に楽しい活動が出来るよう日々励んでいます。





シニアライフアドバイザー 山本 尚

★碑文谷彫を知っていますか？

目黒区内碑文谷の地名の碑文谷彫は、故岸田利女（1896～1996年）先生が60歳の時に考案されて以来リサイクル・アートとして、世に広められました。

私は、仲間と共に碑文谷彫作品を作って楽しむ活動を続けて30余年になります。自宅で月に2回碑文谷彫教室を開いて8年目になります。その他に、仲間と共に自習教室のような研究会を毎月第二・第三土曜日の午後目黒区中央町社教館で碑文谷彫研究会を主催して4年目になります。

碑文谷彫は、身近にある木製のものなら何でも利用し、それを暮らしに役立ち、潤す作品に甦らせませす。例えば空箱・升・樽・かまぼこ板や建築や木工に使う楯ベニヤなど等です。それらは彫刻用の木では無いので、木目の繊維が堅く、それを切るように彫刻刃を使うのが碑文谷彫の特徴です。きれいに彫ったら、水彩絵の具で彩色しラッカーで仕上げます。実際にやってみると、手軽に誰にでも出来る親しみやすさがあります。又、作る人の個性を表現する面白さに、何十年やっても飽きない奥深さがあります。



★“モットイナイ”精神で！

ノーベル平和賞を受賞されたマータイさんの“モットイナイ”は、世界に広まったと思いますが、日本には昔からモットイナイといって物を大切にする心が受け継がれてきた筈です。

明治の女性の岸田先生は、それを生涯にわたって実践されました。一人ひとりの心を大切にする活動として、区主催等の碑文谷彫講習会の講師を務められました。手話中級の免状を



米寿のお歳で取得され、その資格を使って耳の不自由な方達のためにボランティアで碑文谷彫講師活動もされました。先生の活動振りに私達も沢山のことを学ばせていただきました。

★我が師は女性初の名誉区民

1988年岸田利女先生が92歳のときに、それまでの長年にわたる活動が地域文化の向上に尽くしたことを永く後世に伝える為に、目黒区名誉区民として顕彰されました。区庁舎南口玄関ホールに、歴代の方々と共に写真とその功績が掲げてあります。

★リサイクル・アートの灯をいつまでも

岸田先生が亡くなられて13年になります。目黒区発祥の碑文谷彫を広めていきたいとの思いで、私を含む50人程の“碑文谷彫作家”が先生の志をしっかりと受け継いで、芸術性豊かな作品を目指して現在も努力しています。

●10月は目黒区美術館での区民美術展に作品を出品いたしました。

●渋谷の電力館2階のテプコギャラリーで碑文谷彫展を開催します。

開催日/11月5日(木)～11月10日

TEL/03-3477-1191

どうぞご高覧をお待ちしております。





本誌 10 号の特集「健康長寿食を考える“毎日の食生活を見直そう”」をご記憶でしょうか。今回は、「ビバシニア講座」でこのテーマを取上げてみました。

同様なテーマを再び取上げるのも、この問題が日常生活の中でいかに重要なことであるかの表れです。おさらいの意味をこめて、自分自身の食生活を改めて見なおすきっかけにしたいだけだと願っています。

### ◆懸念されるシニア世代の低栄養化現象

「飽食の時代」といわれる今日、「低栄養」という言葉自体に違和感を覚えるかもしれません。低栄養とは、健康的に生きるために必要な栄養素が量的に不足している状態です。

年とともに食事量が減り、あっさりしたものばかりを好むようになると、たんぱく質やエネルギーが不足しがちになります。「食欲がない」「体重減少が目立つ」などと自覚する人は注意が必要です。

### ◆シニア世代の食生活の傾向

野菜や果物などはよく食べているものの、肉類を敬遠する人が多いという傾向があり、高齢者に最も不足している栄養素は、肉や魚、卵などの動物性たんぱく質だという指摘があります。

厚生労働省と農林水産省が共同で発表している「食事バランスガイド」では、食事の区分と栄養素を下表のとおり分類していますが、これらを1日3食で上手に組合せ、なるべく多くの種類の食品を少しずつ味わうこと（食べ過ぎは禁物）が大切です。

区分	多く含まれる栄養素
主食(ごはん、パン、麺類)	炭水化物
副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)	ビタミン、ミネラル、食物繊維
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	たんぱく質
牛乳、乳製品	カルシウム
果物	ビタミン、カリウム

重要なのは、偏らない食事を心がけることです。現在の食事内容を見なおしてみることで、自分の食生活の傾向が分かります。不足している栄養素をしっかりと補うようにしてください。

### ◆理想的な食事

主食、副菜、主菜がそろい、さまざまな食品を万遍なくとることで、バランスのとれた理想的な食事に近づきます。一日 30 品目程度の食品をとることが理想とされますが、どう組合せ、どう料理するかは、料理する人の腕の見せどころです。

乳製品や果物なども添えて、品数豊富で見た目にも食欲をそそられる食事づくりを楽しんでください。料理はとても創造的・独創的な行為で、脳の活性化にもつながります。

### ◆栄養バランスのよい献立例

主食はご飯、お茶碗 1 杯が最低量です。主菜は「あじの塩焼き」ですが、「鶏の照焼き」や「豚肉のしょうが焼き」など肉と置き換えても良いでしょう。



副菜の「ひじきの煮物」と「いんげんのごまあえ」の2品、これも「切干大根の煮物」などにしても良いでしょう。置き換えられるメニューで変化をつければ、そのときの嗜好にあわせてバラエティに富んだ楽しい食事ができます。乳製品や果物も3食のうち、どこかでしっかりとりたいものです。

### ◆心豊かな食生活

食事は単にからだの機能を維持するためだけではなく、家族・友人・仲間・さまざまな社会との交流のかけ橋となり、大きな生きがいにもつながっています。健康的で楽しく、心豊かな食生活でありたいものです。(N)





リスクマネージャー 古屋嘉祥

### ◆日米の考え方の差

ニューヨークに本部を置く世界最大のリスクマネジメント組織・RIMS(Risk and Insurance Management Society)の講義を受けたことがあります。ジョージア大学の教授が冒頭に言った言葉は「アメリカ人は生活のベースにリスク(危険)を常に頭に置いている」でした。

日本では「安心・安全」が重要なファクターになっています。ところが昨今、日本で、その安心・安全の神話が崩れ出しました。あの大手の花王が新聞紙上を通じて、こっそり「エコナ」シリーズの全製品の出荷・販売を停止すると発表しました。製品中に含まれるグリシドール脂肪酸エステルが、発がん性のあるグリシドールに変化する危険性が指摘されたためでした。

もともと医者を信用しないアメリカ人が西洋医学に限界を感じ、今や患者の90%が代替・補完医療を受けていると言われています。高齢になると多くの方が高血圧や糖尿病などの慢性疾患で、同じ薬を飲み続けることが多くなります。しかし、薬の飲み方をきちんと理解しているといえるのでしょうか？

### ◆薬の作用、副作用をきちんと理解する

以前は、我が国では治療を受ける患者に対して、治療の情報が伝えられることはあまりなく、薬についても同じでした。薬についての情報を患者に伝える時間がないくらい医師が忙しい、副作用について話すと患者が不安を抱きクスリを飲まなくなるのではないかという疑念、患者の医師に対する遠慮など、いろいろ理由はありました。

しかし、最近ではきちんと説明してくれる医師も増えました。また、調剤薬局の窓口での問診や「お薬手帳」の普及などで、薬剤師が処方された薬について丁寧に説明してくれるところが多くなりました。患者としては薬

の内容や成分、副作用などについて本来は知っておく必要があります。

近年は、日本でもインフォームドコンセントの気運が高まり、医師は病名を告知し、治療の選択、その危険性、薬の作用と副作用などを患者に説明した上で、同意を得て治療を行うようになりました。薬については、医師の指示を守って飲む量や回数、その作用、副作用などを理解し、正しく使用しなければならないのですが、「お薬手帳」の豆知識などもよく読んで、薬の服用歴をきちんと残しておくで安心です。

### ◆薬にはリスクもある

薬は病気の不快な症状を改善してくれますが、本来人間の体にとっては異物であり、使う量や使う人の体質などによって、体に有害な作用をもたらすこともあります。副作用が起こるのは、常用量以上の薬を摂取したとき体の機能障害が現れるのを「中毒」、免疫機構が異常に反応して起こるのが過敏症(アレルギー)、複数の薬を併用して、個々の薬では見られない作用が現れたり、それぞれの薬の効き目が強くなるなどの変化が起こった場合は「相互作用」があるといえます。また食べ物や飲み物によっても薬の効き目が変化することがあります。

例えば、納豆の効果は大きいことで知られていますが、血栓症などでワーファリンという抗血栓剤を処方されている方は薬の効果が弱まりますので注意が必要です。また、グレープフルーツの果汁は、カルシウム拮抗薬や免疫抑制剤のシクロポリンの効果が強くなることで知られています。

薬を飲む側としては、受け取る際によく説明を聞くとともに、その薬の添付文書にもよく目を通すことも必要です。





～シニアの悩み110番～

今年も恒例の全国一斉電話相談『シニアの悩み110番』を9月26日(土)・27日(日)の両日に、北は北海道から南は九州までの8拠点で実施されました。元協会会長の石寺弘子氏のご尽力により、NHKから25日と26日に取材が入りました。26日の朝、昼とニュース番組で全国にも放映されたため、大変大きな反響があり、電話が途切れることなく相談の対応に追われました。NHKの取材テーマとして「独り暮らし」のシニアを主な対象にしていたせいもあり、電話をかけてきた方の多くは「おひとり」の方が多かったように思えます。

◆家族・夫婦・健康・医療問題が圧倒的

2日間で、関東では152件、全国合計では805件の相談がありました。男女別にみると、男性からの電話が関東で51名、全国合計では259名。女性は関東では101名、全国合計では546名、女性が男性の倍という結果でした。地方では男女の比率が微妙に違って、例えば北海道や中部では女性が男性の4倍、3倍と圧倒的に女性が多かったのが特徴です。相談内容・内訳をみると、上位3位の相談は、不思議なことに「遺言・相続」が関東は一件もなかったのに中部では26件、全国で63件。

順位	内 訳	関東	全国
1	家族・夫婦	27	145
2	健康・医療	33	135
3	生き方	17	77



◆相談内容の一例

電話相談の一例として、独身の長男と同居している83歳の女性からは「70歳までは息子可愛さに色々息子の世話をしてきましたが、若い先短いこの歳になり、息子の将来が不安というより、もういい加減嫌になってきました、どうしたらいいでしょう?」、63歳の独身のキャリアウーマンは「今年で仕事の契約が切れ、来年から仕事もなく、友達もいない。どうしていいかわからない・・・」、「主人が亡くなり、子供はいますが遠方にいるので老人ホームに入りました。自分の最後をどのように迎えたらいいいか、葬儀のことなど何処へ相談したらいいでしょうか?」等々でした。

◆全国の相談数は九州が最多でした

協会としてはNHKの反響も考え、これまでの3本から4本の電話を用意しましたが、それでも足りないくらいでした。注目すべきは九州で、電話回線2本にもかかわらず男性から69件、女性から142件の相談があり、関東を上回る数字でした。(F)

**一人で悩まないで！ 常設電話相談「シニアなんでも相談」**

水曜日：何でも相談

金曜日：住まい・終のすみか

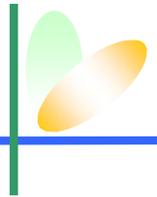
土曜日：家族・人間関係

11時～15時

**03-3495-4283**

NPO法人 関東シニアライフアドバイザー協会





食事の大切さは誰もが感じていますが、食べものを大切にする暮らしの工夫もいろいろと実践されています。食品の保存方法、無駄をなくす知恵に加えて初めての人が手軽に始められるミニミニ菜園を紹介します。台所やリビングで自分が育てた野菜を収穫する「楽しさとおいしさ」さらには「安心感とお得感」も味わえます。

## ★種と水で育てるスプラウト栽培

スプラウトとは種や豆を発芽させた、新芽の発芽野菜のことです。高い栄養素と健康効果があることが話題になり最近ではスーパーでも売っています。歴史は古く、もやしは中国で5千年前からすでに栽培されており、当時から新芽が体に良いとされていました。日本でも「かいわれ大根」は平安貴族などが食していた高級食材だったそうです。

スプラウトの栄養効果は植物が発芽するとき最も成長する力を持ち、ビタミンやミネラルなどの栄養を多く合成します。そのため大きくなった野菜より発芽して数日後のスプラウトの方が少量でも十分な栄養が摂れるのです。

### スプラウトの種類

**かいわれタイプ**（芽が出るまで暗室で育て、その後たっぷりと光を当て緑化させたもの）

かいわれ大根、ブロッコリー、マスタードなど  
**中間タイプ**（発芽後緑化）

ブロッコリー、スーパースプラウト

**もやしタイプ**（暗室のみで育て緑化させない）  
緑豆もやし、大豆もやし、アルファルファなど

### スプラウトの育て方

深めの空きビンやプラスチック容器にスポンジやキッチンペーパーなどの苗床を敷いて、ひたひたに水をしみ込ませる。市販の種を隙間なく蒔き、箱などをかぶせて光を遮断し室温を20～30℃に保つと2、3日で発芽。途中、霧吹きで水を与え、茎が5センチ以上になったら窓辺に出して日光に当てて、葉を緑化させ収穫する。

## ★残り野菜から育てる

根付きミツバや小葱、豆苗などの根を茎から数センチに切って水にさしておくだけで、十分再収穫できます。マグカップなどの深めの容器に入れて水を切らさないように育てると、10日ほどで葉が出てきます。このままでも収穫できますが、土に植えると長く収穫できます。

また、大根、ニンジン、カブの根元から2cmくらい残して皿につけておくと、まん中から新しい葉がすくすく育ち再利用できます。その他、ハーブの仲間のタイム、バジル、ミント、クレソンなどは茎のまま水耕栽培すると、3日から10日で根が出て発芽してきます。

植物は酸素がないと育ちませんので水耕栽培で根がたくさん張ってくると、容器の中の限られた水の中ではカビや雑菌が繁殖しやすくなります。長く収穫したい場合は土に植え変えるのが一番ですが、再利用なのである程度育てて、食べきってしまうのもいいでしょう。

## ★ミニ容器に種をまいて育てる

食材の空き容器の底や横に穴をあけ、「種まき用土」や「元肥入り培養土」などを入れて種をまき、容器の水受けに大きめの容器の底に割りばしなどを置いて重ねると、通気が良く上手に育ちます。小さい容器なので日当たりの良いところへ移動して、野菜が育ちやすい環境を保つことが大切です。

ベビーリーフ、ラディッシュ、チンゲンサイ、ほうれん草、春菊などを楽しんで育てましょう。（Y）





## <最近の協会の活動と行事予定>

### ●第3回「シニアライフコーディネーター養成講座」開講中!

昨年に引き続き、第3回「シニアライフ コーディネーター」養成講座が、9月12日から大井町「きゅりあん」で、57名の受講生を迎えて開講しました。(11月21日まで計6回。内2回は明治薬科大学・剛堂会館を使用)今年には30代から70代までの、幅広い年齢層の方が熱心に受講しています。

### ●第11回全国一斉電話相談を開催

9月26日・27日、「シニアの悩み110番」として恒例の全国一斉電話相談が、札幌・仙台・東京・名古屋・大阪・広島・福山・福岡の8拠点で開催されました。今回は、NHKから取材があり、26日の朝、昼とニュース番組で全国にも放映されたことで大きな反響があり、相談件数は2日間で東京では152件、全国合計では805件に達しました。詳しくは本文11ページをご覧ください。

### ●行政との受託事業

昨年に引き続き、墨田区から“地域活動”で役立つ半日講座の企画運営を受託し、「認知症サポーター養成講座」を実施します。主催は墨田区高齢者福祉課、墨田区民が対象で、受講者は11月9日、17日・22日、12月14日の4日の内どれかを選んで参加し、“疑似体験”をしながら認知症についての基本を深く学ぶことになっています。

### ●「東京都福祉サービス第三者評価」事業

興野保育園第3回目の評価活動が終了しました。また、金町保育園・第3回目評価について契約が締結し、まもなく評価活動が始まります。

### ●総会と「SLA フェスタ2009」の開催予告

協会の「第7回通常総会」を、11月28日(土)、明治薬科大学・剛堂会館で開催します。また、総会終了後の午後、恒例の「SLA フェスタ2009」を開催し、会員同士が楽しく集える交流の機会にしたいと思います。

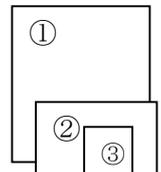
### ●ホームページをリニューアル!

協会のホームページをリニューアルしました。画面切り替えもしやすくなり、リンク先もふえておりますのでどうぞご覧ください。

### <広報誌「ピバシニア」の広告を募集します>

- ・主な配布先：会員、シニア関係団体、首都圏行政の高齢者支援部署、マスコミ紙生活・家庭関連部署、ミニコミ誌等
- ・発行部数：4000部
- ・発行：2月、6月、10月(年3回)
- ・冊子体裁：A4、16~20ページ構成
- ・広告料

- ①1ページ全枠 100,000円
- ②1/2ページ 50,000円
- ③1/8ページ 10,000円



※ また、広報誌や会員向け案内発送時に、会員全員(400名)に資料を同封し宣伝、PRすることもできますのでご利用ください。  
(有料) 問い合わせは下記事務局へ。

高齢者や福祉関連部署、また公民館等行政からの「セミナー・講座」の企画や講師派遣についてのご相談を受けています。下記事務局までお問い合わせ下さい。

### <編集後記>

創刊以来5年目に入り、益々の内容充実編集一同さらに努力してまいります。  
編集委員 山下由喜子、佐藤昌子、中村和宣、古屋嘉祥

「ピバシニア」第13号 発行日/平成21年10月31日

<発行人> 特定非営利活動法人・関東シニアライフアドバイザー協会 佐藤 昌子  
〒153-0063 東京都目黒区目黒 2-10-5 ライオンズマンション 101 TEL&FAX : 03-3495-4283  
E-mail : [info@kanto-sla.com](mailto:info@kanto-sla.com) URL : <http://kanto-sla.com>

## 市民や NPO の皆さまが挑戦する公共・公益活動や助け合い活動を、 NPO 事業サポートセンターはお手伝いします。

NPO事業サポートセンターは、NPO や市民団体の活動を支援するための全国的な組織として、特定非営利活動促進法（NPO 法）施行とともに活動を開始しました。NPO や市民団体の設立支援や団体運営上の実務支援を行なうほか、調査研究や政策提言など、市民公益や NPO に関する活動に総合的な取り組みを行なっています。

### NPO支援の取り組み

当センターはNPO法の発足以来、「組織づくりや事業づくりは人づくり」の信念のもと、現場密着の支援活動の経験を通して培ったノウハウに基づき、相談事業や研修事業に取り組んできました。

また、これらの実践を通して培った市民活動や地域の現場の声を取りまとめた調査研究や政策提言、行政や企業との協働事業など、市民一人ひとりが担う公共の実現に向けて、これからの地域社会の担い手となる NPO や市民団体の自立と強化に向けた取り組みも進めています。これからの地域社会の担い手となるNPOや市民団体の自立と強化に向けた取り組みも進めています。

昨年度から関東シニアライフアドバイザー協会との協働で、中央区からの受託事業として「元気高齢者人材バンク事業」の運営団体支援を行なっています。

皆さまのご支援とご協力をお願いいたします。

### 【NPO 支援に関する事業】

相談事業	◆NPO 法人や市民団体の設立・運営・会計税務相談 ◆NPO 法人や市民団体のマネジメント支援
研修事業	◆NPO 法人や市民団体の設立・運営・会計税務に関する実務研修 ◆NPO 法人や市民団体のマネジメント研修や人材研修

詳細は、当センターのホームページをご参照いただくか、下記までお問い合わせください。

### NPO事業サポートセンター

<http://www.npo-support.jp> E-mail : [npo@npo-support.jp](mailto:npo@npo-support.jp) 電話 : 03-3456-1611

### <住宅用火災警報器の設置が義務化されたのをご存知ですか？>

——大切な家族やあなたの命を守るために是非設置しましょう——

- 新築住宅は 18 年 6 月 1 日から
- 既存住宅は 22 年 4 月 1 日までに
- 設置場所はどこに？ 特に寝室と寝室につながる階段や廊下など

その他台所や居間にも設置しましょう（問合せは消防署へ）



### <地上デジタル放送について>

2011 年 7 月 24 日までにアナログ放送は終了し、デジタルテレビ放送に移行します（地上デジタル内蔵テレビで、アナログテレビはチューナーを接続しないと見えなくなります）

<受信方法> 自宅に地上デジタル受信アンテナを設置

集合住宅は地上デジタル受信共同アンテナを設置して、各家庭に分配

地上デジタル放送についての詳細は：総務省 地上デジタル相談窓口へ 057-07-0101

