

**世界一になった
日本人の平均寿命**

梅が丘西長寿会 諏訪綱雄

昨年の7月に厚生労働省から2014年の平均寿命が、男性80・5歳、女性86・8歳になったと発表された。女性は世界で第1位。男性はアイスランドに次いで2位になったという。世界1、2位を争う長寿国となったことになる。

縄文や弥生時代の平均寿命が20歳、江戸時代に45歳、昭和22年の頃には52歳とされたものが、今では80歳までになった。このことは、医療技術の進歩もさることながら、国民の食生活の変化が指摘されている。長い間の「汁菜」の質素を旨とした日本の食事が、食肉・乳製品等のタンパク質食品に変わった事が大きな要因とされており、この長寿国になった事に繋がったことは、否めない事実であろう。ただ心配なことは、食肉国アメリカのように過剰栄養摂取は、国民の肥満に繋がり、偏った脂肪摂取が飽食アメリカを生み出した事だ。現代のようにわが国でも飽食時代になりつつある現在、嚴重に注意する必要があるものと思われる。

理想的なバランスの取れた我が国の和食が見直されている今日、各自が健康に留意した食事を心がけ、食品の選択に関心を持つてもらいたいと考えるこの頃である。

高壮クラブ

皆さんの投稿欄です

漢字の難しさ

西原長寿会 池野谷きよの

私は今82才。西原長寿会に入会して15年、多くの知識を得、見聞を広め大変勉強になっています。昨年主人が亡くなり、1年忌の供養も済みました。外から帰って「ただ今」と言っても家に漂う無言の空気は独居となった寂しさを一層募らせます。

心のきりかえが必要と、残り少ない毎日を楽しむ事にしました。同じ趣味仲間とは、会話も弾み内容も深くなります。近頃になって、漢字の読み書きがすぐに出来なくなった事に気づきました。早速、辞典を片手に、2字熟語の読みに挑戦。読めません！書けません！こんな筈ではなかったのに残念に、又悔しく思いました。現在、少しでも時間があれば2字熟語、4字熟語の読み書きを練習しております。



ステージ発表の楽しさ

梅が丘北長寿会 村田 利一

今年の水戸市高齢者クラブ芸能発表大会に梅が丘地区の芸能部の一員として参加。今年から一般の方も入場できるようになったため、座席数の関係から発表者たちは楽屋で出番を待つことになった。前の発表者のステージ発表を見ることはできないが、楽屋には他の組の皆さんもおられ、世間話や踊り、三味線等のご苦労も伺え、それなりに楽しい雰囲気が出番を待つことができた。一同そろいのはてんを着てステージに上がると盛大な拍手で迎えられた。参加者20名楽譜を持ちながら練習してきた「いのちの春」を堂々と合唱することができた。我ながら上手に歌えたと思う。

反省点は、芸能部も高齢化し、世代交代の時期に来ていると感じた。それにしても、楽しい1日でした。続けられるよう健康を維持していきたい。若手会員の参加をお待ちしている。

移動学習に61人参加

浜田竹クラブ 村田 伸夫



今年の竹馬学級の移動学習は、東京スカイツリー・ソラマチ散策と江戸東京博物館見学、浅草ビューホテルのバイキングという内容に会員方の人気が高まり、参加人員が61名と過去最高となって、バス2台で出発することとなった。

なんといってもスカイツリーからの展望は最高、天気にも恵まれ関東東円の眺望を楽しむ。江戸と東京の歴史を勉強し、ホテルのバイキングで舌鼓。美味しいものを食す楽しみはまた格別。会員相互の親睦を図り、これからも元気で長生きすることを話し合い、今年の竹馬学級は無事終了した。

会員文芸

(選者 山川綾子)

俳句

笠原みどり高齢者クラブ 菅原倫子
「堅き闇より」一首
バス停の 七つを歩き 梅の苑
煮凝りを 突きつ昭和を 振り返る

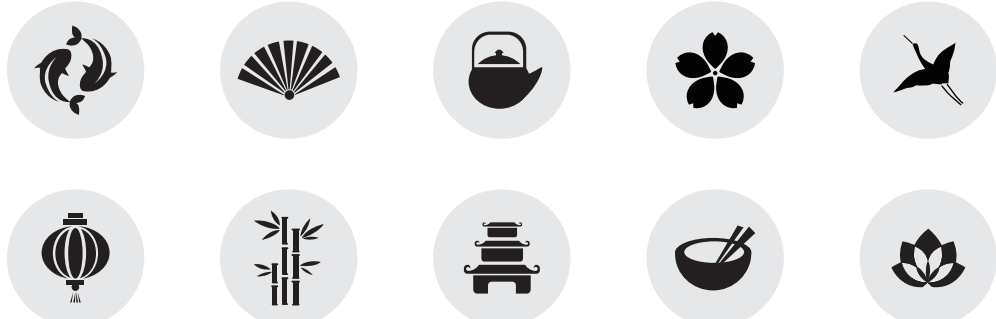
石川友人会 塚越亮一
紅葉晴れ 集うて 人形作りする
コスモスの 影もゆらして 過ぐる風
福々し 九十五歳の 年賀状
夕紅葉 舞いて庭先 はなやかに
双葉台 松 高齢者クラブ 田中 良枝
農協に 人集まりて 秋野菜

六番池シニアクラブ 鈴木國男
六番池シニアクラブ 鈴木ナミ子
陽をあびて 山茶花のぞく 垣根ごし
短歌
双葉台 松 高齢者クラブ 小滝昭子
学徒兵 足並みそろえ征きし日を
幾年経ても 涙溢れぬ
老多き 町にも祭りの 音響き
浜田竹クラブ 平賀多美枝
煮びの匂ひ路地を ただよい
藤井寿栄会 床宿美保
このころは 季節のうつろい 早くして
薄着してれば 急に冬めく
ぬくもりの 残これし我が子 抱きしむ
鯉淵第五高年者クラブ 大津秀雄
幼く逝きし 日の忘れぬ

川柳

西原長寿会 関澤 茂
マイナンバー オレオレ詐欺が 狙ってる
芸能祭 久し振りネと 笑顔の輪
西原長寿会 関澤みす
わが人生 登りきらずに 下り坂
三の丸倶楽会 佐藤雄一
戻らざる 若さといえど 知恵文殊
浜田松一クラブ 久保田とき

わたしたちは水戸市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています



わたしたちは水戸市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています



支え合う地域づくり

～新地域支援事業の展開に向けて～

水戸市高齢者クラブ連合会 会長 清水昭郎

静岡市で「第 44 回全国老人クラブ大会」が開催（10 月 28、29 日）。全国から 1,800 名余りが集い、茨城県老連の役員のひとりとして出席した。

初日の交流部会では標記の部会に参加、介護保険制度の改正に伴う「地域支援事業」に関する情報集めか、1,000 人近い参加者でいっぱいであった。事例発表 5 件、内 2 件が高齢者クラブも一員となった「見守りネットワーク」の実施例紹介。他の 3 件が認知症対応及び予防活動に関するもので、都市部と地方とでの対応の違いと難しさを感じた。

具体的な活動内容も大切だが、実施体制、事務局の役割、行政の関与も知りたかった。

2 日目は式典・表彰が執り行われ、本県からは伊藤会長他 4 名が表彰された。なお、次回の全国大会は富山県で開催される。



ボランティア活動の一環として、平成 18 年から梅ヶ丘小学校児童を対象とした立哨活動を実施。平成 22 年からは、道路拡張による交通量増大に伴い、児童の交通安全と防犯のため「立哨パトロール隊」を北長寿会内に設け、登下校及び下校時の 1 日 2 回実施している。地域からも模範的な地域活動として感謝されている。

- ⑤ 総務委員会（理事会・役員会）
- ④ 友愛委員会（会員の安否確認、施設訪問、食事会の実施）
- ③ 芸能委員会（歌、舞踊、フラダンスの実施・企画）
- ② 研修委員会（研修・旅行・幼児との交流会等）
- ① 体育委員会（スポーツ行事等）
- 単位クラブ内に専門委員会を設け、多くの会員が企画・運営に携われるように改め、民主的・模範的にクラブを運営している。

水戸市高齢者クラブ大会 団体表彰受賞

城東地区 若宮親友会
会長 磯崎孝子

酒門地区 谷田シニアクラブ
会長 皆川和夫

毎年ひとり暮らし高齢者を訪問し、生活支援、安否確認を行う他、最近が高齢者対象のティーサロンを立ち上げ、地域のシニアとの交流に力を入れている。また、ボランティア活動を熱心に行っているクラブである。

梅ヶ丘地区 梅ヶ丘北長寿会
会長 雨谷 滋

第54回 茨城県老人クラブ大会表彰

- 知事感謝状
小野きみえ（東条寿会会長）
- 役員功労賞
酒出卓治（市高連副会長）
板越文雄（市高連理事）
田邊 薫（市高連理事）
後藤 昇（市高連理事）
渡邊 晃（のだはら会会長）
- 県老連会長感謝状
吉田梅寿会（上田昇会長）
- 全老連表彰（活動賞）
千波むつみ会（岩本多實会長）
三の丸地区高連（岡田浩会長）
小吹長寿会（秋葉充会長）
- 全老連表彰（会員増強特別賞）
水戸市高齢者クラブ連合会

清水会長と受賞者の皆さん

スポンサー各位への御礼

このたびは、水戸市高齢者クラブ連合会広報紙「高壮だより水戸」の発行にご協賛いただきましてありがとうございます。おかげさまで、今年度は 588 名が増員となりました。

高齢者クラブは、高齢者の①生きがいや健康づくり②地域奉仕や友愛活動③子どもとのふれあい活動などの社会活動を通して明るい長寿社会づくりに努めることを活動目的としております。

広報紙は、会員相互の親睦・交流のほか、地域の皆様に活動をご理解いただき、新規加入をお願いする目的も持っております。

これからもご支援、ご理解の程よろしく願いいたします。

水戸市高齢者クラブ連合会 会長 清水 昭郎

編集後記

昨年は水戸市の各クラブ会員の念願でもあった、共助の精神、連帯と協働、支え合い活動の必要性が行き渡り、様々な行事に未加入者を誘い共に活動すること、加入者を増やすことができました。

誰でも同じように歳をとります。歳と共に体力が低下し、普通のことでも通に出来なくなり、記憶力低下、物忘れ、足腰の痛み、くすりとの関係が始まり、少しずつ生活設計がずれていきます。今は家族の支援も難しい時代。隣近所の連絡、友達との協力、支え合いが欠かせません。会員皆で力を合わせ、支え合うことで社会に役立つ高齢者となります。そのためには、元気なうちに各種行事に参加し、できることから協力し、「心友」を増やし笑顔のある前向きな高齢社会を築いていきたいものです。今年も皆様のご協力ご支援をお願いいたします。（大里）

広報委員会

- 副会長 酒出 卓治
- 委員長 岩本 多實
- 副委員長 大里 公雄
- 委員 羽田 和一
- 委員 大内 静江
- 委員 岡部 壽子

わたしたちは水戸市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています
