

生きがい活動支援室だより

2011
12月号
VOL. 51

http://www.17.ocn.ne.jp/~c-senior/ 中央区佃 1-11-1 シニアセンター内

☎3531-7813



この笑顔で年の瀬を迎えられる幸せ

9月生きがいひろば

新春へ、はじける笑顔・いきいき健やか



9ヶ月、まだ津波の爪あととは生々しく残り、復興への道のりは、多難

です。大自然の猛威は日本ばかりか、世界各地で未曾有の大災害発生の日でした。皆さんも「不安」「感動」「感謝」「生き方」に思いを馳せた年だったと思います。

新春は、気づいた「人や自然と共生する大切さ」「健康で笑み絶やさぬお付き合い」、絆を育む生き方上手な心がけましょう。

2012

- ▼ 世代間の生き方、若い方を学べる
- ▼ 「ひろば」の歌や毎月の企画が楽しみ、ためになるミニ講座も良い
- ▼ 同世代で、若々しく生きいきしている人が多いので刺激になる
- ▼ 地域で話し合える仲間ができる
- ▼ 親しい人とのおしゃべりが楽しい
- ▼ 事情通の方から健康や地域のことなどを教えてもらえる

多発した自然災害、苦難の一年を考える

❖ 生きがいひろば、高齢者クラブに参加する魅力、楽しみなどについてお聞きして要約しました。

生きがい活動は、お世話してリードする側、参加して共感しあう双方のハートで支えられています。

皆さんは、「とっっても素敵でした」「楽しかったです」と感謝して散会されます。お世話する側はその言葉が聞けることを楽しみに、知恵をしぼって準備に励んでいます。

「ありがとう」と感謝の言葉を交わす機会は、年を重ねるほど、増やしましょう。ともすれば親友や家族には、照れくさくって避けていませつか。多少のお節介にも「ありがとう」を連発した方が一層、良い関係を育みます。「ありがとう」を言われると、心が温かくなったり、気分がよくなったり、嬉しくなったり、悪い気はしません。

加齢と共に出来ないことは遠慮せずお世話になります。お世話になれば素敵な笑みを添えた感謝で、お互いが「ハッピー」になります。

この一年、自立して健康で凛と過ごせた自分にも感謝！
周囲にも『ありがとう』。



自然災害・大震災 & ビッグニュース

記録的な自然災害情報に埋もれがちの中で、明るい話題や暮らしに影響のあるニュースを「生きがいひろば目線」でピックアップしました。

- ★ 東日本大震災復興、原発対処への峠も道半ば
- ★ 防災意識・節電・買いため・絆の輪・熱中症
- ★ 平泉は世界文化遺産、小笠原諸島の自然遺産
- ★ 「なでしこジャパン」世界制覇、国民栄誉賞
- ★ 大型台風 15 号は、列島を襲い各地で豪雨禍
- ★ トルコ大地震、★ 欧州通貨不安で円は 75 円台
- ★ タイ大洪水の長期化で、日系工場も大打撃
- ★ 世界人口 70 億人突破、日本は人口減の落差

格好いいシニアの生き方はこれ！

震災後

100人 アンケート調査

元気高齢者の思い・生き方は？

今年、地震、津波、原発事故など想定外の自然の怒り、安心・安全の神話が崩れ、改めて我々の生き方や価値観を見つめ直す大災害年となりました。

そこでシニアセンター中心に六〇歳以上一〇〇名にアンケートをお願いしました。

思い・生き方について

第一位

◆「絆を大切にしたい」強く思う回答者が八割。どこかで、誰かとつながりを求め、大切にしたい。まさかの時に備え、孤立化は避けたいという気持ちがかがえます。

第二位

◆人生九〇歳時代の訪れも、そう遠くはない。「家族や他人に迷惑をかけたくない」と考える方が八割弱。健康で長生きしたい、面倒をかけずに人生をまっとうしたい。自立への思い、介護の大変さを認識しているシニアの切なる願いかと思えます。

第三位

◆戦後、人生の三分二以上を懸命に駆け抜けてきたシニア世代。残りの人生は、「家族や仲間と仲良く平穏に暮らしたい」を四人に三人が強く思うと回答。その心はよく理解できます。

生きがい、関心事、楽しみについて

第一位

「元気に楽しく暮らす」

第二位

「趣味」

第三位

「健康長寿」

第四位

「仲間とのふれあい」

元気に楽しく過ごすために、趣味などを通して、ふれあい、時には健康を語り、共感し、お互いに元気をもらって、明日の明るい希望を叶えていきたいのではないのでしょうか。

自分らしい居場所をみつけて、楽しむ心をもつシニアは、いつまでも、お元気で輝いているようです。

◆今回の巨大地震、津波災害、まだまだ、先行き不透明な原発事故を思うにつけ、変わらぬ日常の暮らしが、いかに幸せか、また大切かを痛感したのではないのでしょうか。



命からがら避難した高齢者の方が、劣悪な環境で半年以上暮らす中で、適切な医療ケアを受けられず残念な結果になられた方が多いようです。

我々は、久しく平和を誇り、物質的豊かさを満喫してきました。

これからは、物より心の豊かさを見つめ、家族・仲間の絆や地域・近所の支え合いを最も大事にしようというシニア世代の前向きな姿勢がかがえる結果になりました。

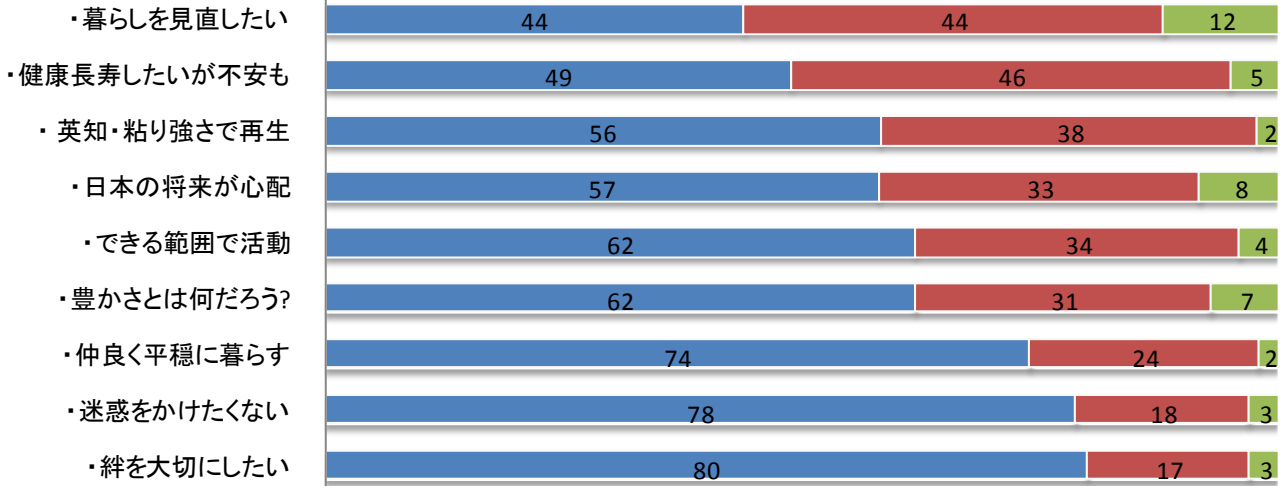
格好いいシニアは

- 一、家族、仲間、地域の絆を大切にする
- 二、家族、他人に迷惑をかけたくない
- 三、仲間と仲良く平穏に暮らしたい

つながりの再確認

元気高齢者の思いと生き方について

■ 強く思う ■ やや思う ■ あまり思わない



未回答有り

生きがい、関心事、楽しみについて(複数回答)

1 元気に楽しく暮らす	55名	4 仲間とのふれあい	38名	7 社会貢献	22名
2 趣味	47名	5 家族・孫	28名	8 食べる事	19名
3 健康長寿	43名	6 旅行	25名	9 その他(スポーツ)	8名



人生を楽しく学ぶ

河本 叔子 (勝どき在住)

現役からリタイヤして時間の流れの変化に気づくと同時に、これからの生き方について考えました。

自分流でよい居場所作りに、趣味のサークルを選び参加、多くの人と出会い、そして学ぶ楽しさを知ることが出来ました。墨に五彩ありの言葉にひかれて、筆をとったのが水墨画のはじまりです。

当時は、生涯学習の通信教育でスタート、毎日提出した作品はポイント添削と講師批評がついて戻されます。悩んだり、励まされながら基礎描法を学びました。

その後カルチャー教室へ通い水墨画独特の「じみ、かすれ」「余白の美」の醸し出す魅力など、紙面に表現できたらどんなに楽しいことでしょうかと精進の日を重ねています。

上手下手は二の次ぎ、作品を描きあげた達成感、心と体に充実した喜びを覚えます。学ぶ心は、明日へつながる生きる力となることを信じて筆に親しむ私です。

今年、今まで積み上げた人生の山道を振り返る時がありました。思い出は楽しいことばかりではありませんが、悲しみも喜びも分かち合える心を大切にしたいと思えます。

健康で豊かな人生をおくるために私の好きな言葉の一節をここに記しました。

『今日という日は』

残された日々の最初の一日

「健康吹矢」の輪がシニア世代、各施設でひろがる



昭和健康スポーツクラブ
シニアセンター2010.1



健康吹矢クラブ
シニアセンター2009.1



健康吹矢講座
シニアセンター主催



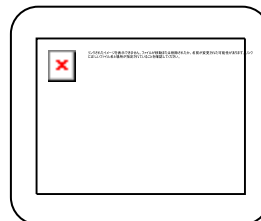
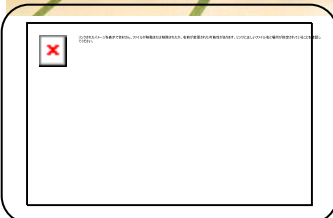
桜川健康吹矢教室
いきいき桜川館 2011.6



勝ちどき健康吹矢教室
いきいき勝ちどき館 2009.3

シニアに最適なスポーツ
「吹矢」でストレスを解消しよう！
身障者（車いす）から健常者まで同
じ土俵で楽しめる腹式呼吸を使っ
た、体に優しい運動です。今、シニ
アセンターでは自主サークルも活発
に活動し、各いきいき館でも活動を
はじめました。

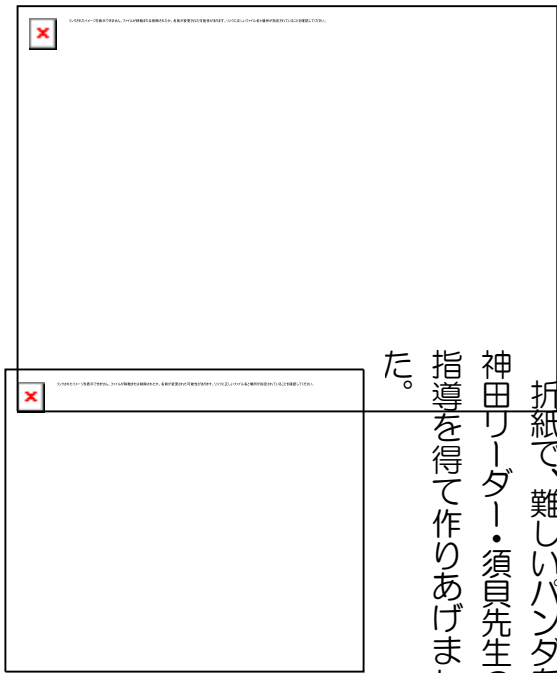
健康吹矢講座



十月二十七日(木) 於・佃区民館
佃三ひまわり会矢島栄子会長様から、今評判の
「健康吹矢」中心の出前講座依頼を頂き、リーダ
ー三名が参加しました。
初めての吹矢体験で、的の「と真ん中」に命中、
皆さんからの歓声に、元気な笑顔で応えて、楽し
い時間を過ごしました。

出前講座（佃三ひまわり会）

大江戸若竹会



折紙で、難しいパンダを
神田リーダー・須貝先生の
指導を得て作りあげまし
た。

十一月 四日(金)

於・日本橋社会教育会館

十一月 四日(金)

於・Tタワーズ会議室

凜麗クラブ



「支援室だより」十月号
で、生きがいひろば報告に
「笑いヨガ」で破顔爆笑し
て楽しんでおられる写真に
魅せられて、早速「出前講
座」を企画しました。年齢
に関係なく、笑顔はお互い
の心を癒します。
笑いヨガを時間の過ぎるの
も忘れて、心地良い汗をか
いて愉しみました。

久松明寿会



横なぐりの風と冷たい雨に見
舞われましたが、雨にも負けず
一名が参加くださいました。
「もしものノート」の説明では、
「もしものノート」は
必需品」といった川柳をまじえ
た試みによって、笑いとなごや
かな勉強会となりました。
神田リーダーの、ガン発見と
克服にいたる体験談は、出前講
座終了後も関心のある方が取り
囲み、話に花が咲きました。

十一月一九日(土)

於・久松区民館

十一月三日(日) 於・勝どきコミュニティ・ルーム

千歳会



元気な皆さん一九名が参加
し、楽しい健康体操と面白川柳
を聞いていただきました。

約一時間の
健康体操
も、最後ま
で元気に頑
張りまし
た。

出前講座

楽しいメニューを揃えています。お気軽に声を掛けて下さい。

(リトル・ドロップスの二人)

生きがいひろば (11月9日)



玉木和志さん
羽根ともみさん

消費者センター
黒木正美相談員

一向に後を絶たない高齢者を狙った詐欺被害を予防するため、消費者センターから講師派遣頂き、具体例を織り交ぜ分かり易く話をさせていただきました。その後、若いリトル・ドロップスのお二人の癒し系・やさしい歌声にパワーを貰いました。

生きがい活動支援室予定

生きがいひろば 12月14日(水)

シニアセンター1階:午前10時～

- クリスマスの集い・福引もあります
- ご自慢の喉披露、紙芝居、もの作り等

次月:1月11日(水)午前10時～

日本橋ひろば 12月20日(火)

浜町区民館 5階:午後2時～

- 年の瀬あなたが狙われている
- 折形でお正月! 箸包みを折る

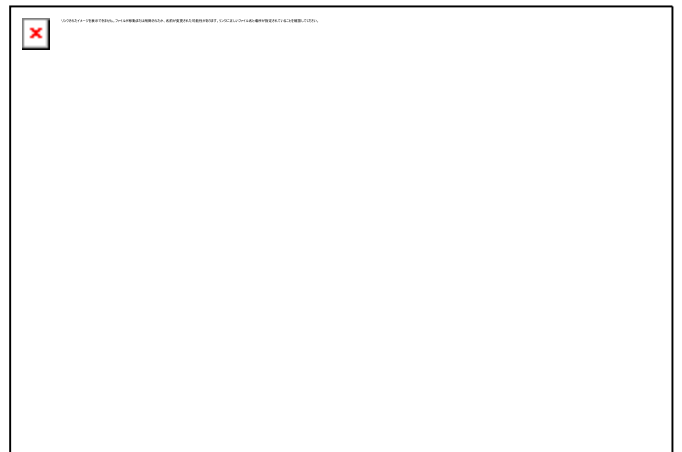
次月:1月17日(火)午後2時～

❖ 予約は不要です。お気軽にいらっしやい

楽しい健康吹矢体験

勝どきいきいき館:毎月第2土曜日

日本橋ひろば (11月15日)



「一部「おやじバンドとシヤンソンを楽しもう」」ロ部は「日野原先生の百寿その長生きの秘密を語ろう」で開催。
野村さんは大人の歌を感情豊かに、有山さんは華やかなドレスで声量豊かに歌いあげ、ばんさんはウエスタン調の衣装で、ギター・ハーモニカ・歌と一人三役の活躍と私達が知らない世界の話をして下さいました。

【編集後記】

最近瀬戸内寂聴尼が東北被災地で青空説法を行っている映像を見ました。被災者の皆さんと膝を交え、生の声を聞き、慰めではなく「泣きなさい、泣くのは当たり前」、仏教用語の「定命」「代受苦」の話をされていました。
改めて「生かされている」我々は、一日一日を大事に、真剣に生と向き合い、生きなければならぬいかを考へさせられ、心打たれる映像でした。「生きがい活動」も、皆さんと共に感じ合える活動を目指し、改めて見つめ直し、日々努力「たより」の紙面に反映させていくことの重要性を再認識しました。阿部/浜野

十月「川柳投稿選句」

オセロして白黒つけてスッキリと
月島・高橋
脳トしでオセロ楽しむボケ防止
月島・加藤
若者のゆりかごとなる優先席
月島・河本
シヤンソンを聞いて昔を思い出す
月島・三谷