

お知らせ・1 会行事は、会員や地域の皆さまの参加をお待ちしています。

スーパーシニアの勉強会（第5回）

8月8日(土) 会場：府中公民館（SNK）講座室
 講話：テーマ1：「健康生きがいの話」長寿支援課
 テーマ2：「介護保険制度」介護保険課
 講師：社外の講師として久留米市役所・健康福祉部から招聘

この指
とまれ

お知らせ・2 年1度のSNKサマー・ボランティア

灯籠流しボランティア募集

8/15の筑後川（場所は水天宮下の河川敷）での灯籠流しについて、毎年、ボランティア応援をやって来ました。（ボランティアの主旨）お盆の灯籠流しは日本の各地で昔から行われている行事ですが、これを無秩序に実施すると河川の汚染につながります。筑後川では木と紙で作った灯籠を有料で販売して流してもらい、それを翌日回収します。またお供え物は係員が受け取って川に流さないようお願いしています。

この行事には毎年3千個ほどの灯籠が流され、推定ですが約1万人程度の皆さんが参加される大イベントとなっています。この行事を長く続けてきた地元の有志の方だけでは対処できなくなり、10年ほど前からSNKに応援依頼があり、義を感じてボランティアを行っている次第です。SNKとしては河川の汚染防止と、祖先を敬うお盆の行事に貢献しようという趣旨でボランティアでの応援を続けています。

以下、日付ごとに参加できる作業を事前にお知らせいただくとありがたい。もちろん飛び入り参加でもかまいませんがあまりに人数が多すぎても仕方ない仕事もあります。

2015年灯籠流しボランティア仕事の内容

- 8/15(土)当日の早朝5時半から荘島プラザより軽トラック2台で各種資材を河川敷へ運ぶ・・・
積み込み応援者 5-6名：運ぶ資材はテント3張り、テーブル・椅子各20個程度・竹竿 etc20本
- 8/15(土)朝6時から会場 水天宮下の河川敷
3H作業で必要人員10名：テント張り、机配置、照明電灯(ちょうちん)の取り付け etc 会場作り。
- 8/15(土)の16時から本番。会場での灯籠の組み立て・受け渡し(販売手伝い)・お供え物の受け取り整理・
応援人数できるだけ多いほうが良い(昨年は20数名)。会場案内・整理など。22時ごろ終了
- 8/16(日)早朝6時から川に流した灯籠の拾い集め作業。ゴミ灯籠は水天宮下から大堰までの2kの東岸。
応援人数は多いほうが良い、20名ほど。竹竿でよせて回収・軽トラに積み込み。2-3時間で終了。
- 8/16(日)ゴミ灯籠回収終わってから持ち込んだテントなどの撤収と持ち帰り作業。
例年9時過ぎには終了。解散予定。(理事 島井新一郎)

7月講座運営委員会報告

中丸哲子 副理事長

- 「初めてのパソコン講座」について話し合い。
従来のメンバー（江上、高木、赤司、金子さん）4人で先ず話し合いをする。
・新チームのリーダーは青木さん。
・「初めてのPC講座」は、新チームで運営（L青木）
- パソコン講座を充実させる方向に併せ、パソコン以外で楽しむ集まり（グループ、サークル）作りを考える。
- 講座運営委員会の方向付けはパソコン講座に加えて、魅力的なサークル活動（仲間、グループ）も検討する。
- 各講座の内容、講座の案内、SNKの行事案内等を周知する有効手段を考える。

講座教室は冷暖房完備のゆっくりサイズ、生徒を増やす？



(あとがき)人が何を思い考えているのか？ひとりひとり、その身にならねば判らない。複雑な表情や態度、人は無意識に表情で語る、困った、助けを求めている、と。(式)



編集・発行
NPO シニアネット久留米
理事長 小島紀夫
久留米市御井町 387
TEL 0942-65-4545

我が町・久留米

“超高齢化社会がやってきた、老人たちは田舎へ生活の場所を移して暮して下さい？”

{10年後の首都圏では介護需要が45%UP:後期高齢者が175万人、増介護ベッド数13万床不足、介護人材が100万人弱不足}とは創成会議の提言・・・さて方向は見えた、対策は万全とはいかないが、それほどの時間も余裕もない、やがて整えていくはず、と思いたい。

田舎とは、現代では若者のいない活力を失った地方を指す言葉で、文化的な生活から不便を背負い込んだ地域のことを言っている。生産的な活力を持つ都市構想から、真逆のバックヤードとしてスペースを図式化した地方が見えてくる。地方とは文化を生まないところ、文化の御利益を受けない不便が強いられるところ、情報を別にすれば機能面で劣る社会が見えて来る。

中核都市・久留米はド田舎か？人口30万、大学や専門学校、高校・特殊学校等、数多くの学校を抱えている。大店法施行以来、街の構造は変わったが、筑後地方を束ねる文化の中心地と呼べないこともない。

久留米大学は総合大学化し学生を増やし、市内の競技施設は地域行事の主会場として利用され賑やかである。駅前を中心市街はシャッター街に変わったが、それでも、大都市福岡のベッドタウンとしての位置付けは変わらない。かつて久留米市に誕生した生産工場、ゴム3社の本社移転と工場の衰退は大きく、工場に変わる業態、商業都市の栄光はかえってこない。

今日では、久留米を代表する産業は医学部と高度医療の施設を持つ「医療」、医者街と言え。先端医療、高度に整備された大病院と専門医として町医は十分に数をそろえている。

久留米を高度医療の街として再開発の構想もあった、と聞く。充実した医療施設と大小の病院施設の数を誇る医者街の町を、総合的に見直し開発しよう、と云う構想である。

九州内陸にあって、福岡や佐賀空港に近く、新幹線駅のある久留米市は医大を駅近くに持ち、交通の便から見ても国際学会を開き諸外国から客を呼び込める便利な町である。不足する施設を新たに加えることで、人的にも高度医療をテーマとした先端医療の研究が可能である。交通に便利な町に加えて、医療を核とした街を強くアピールすれば、施設面でも無理なく拡充することは可能、と考えられていた。

福岡市一極集中が進む九州にあって、ヤング層は福岡にアンテナを向けて時代を吸収する。スマホやIPADで集める世界の情報は「食とファッションと旅、あるいは遊びのレンタル」。久留米に住むヤングやミセス世代は、軽やかな呼吸が似合ってファッションブルである。

人情味篤いちご弁が未だに通用する町で、人は福岡へ向かってアンテナを伸ばしては筑後川の河原辺りの散策を楽しむ。川は筑後平野のまん中を昔のまんまに流れ、長閑を演出する。良く晴れた日、この川辺りを歩けばスポーツ少年や青年の歓声を聞けよう。筑後川は地方の歴史を秘めて流れ、淀みの間に間に河童の伝説を語り、昔話・お小夜を語る人もいる。

変化する時代に置いてけぼりを嘆いていても仕方がない。変化する時代を見据えて生きていく覚悟を決めたシニアたち。時代を見つめて迷わず信念を持って、日常的に意欲的な活動を行っている江上憲一氏を特集で取り上げたいです。

編集長 一ノ瀬尚文



特集

元気なシニア

友だちの輪・ネットワーク

高齢者を統計資料でみると

- ・平均寿命は、男性；80,21歳、女性；86,61才
- ・平均余命（60歳の残りの平均の命）男性；85歳、女性；92才
- ・健康寿命は、男性；71,19歳、女性；74,21歳

健康でない人は誰かのサポートを、しかも寝たきりの平均値が男性；7年、女性；9年という報告があります。現在、「介護保険」は65歳から適用ですが、高齢者（65歳以上）の3000万人のうち（久留米市は7400人）、約17%が、利用して、大赤字です。残りの83%の人は、保険料を払って、利用していません。

1・毎日を普通の健康で過ごすこと。楽しみも喜びも、元気でさえあれば十分にやっつけていける。シニアだから、急がず慌てずゆっくり生きて行こう。身体を健康に保つには規則正しい生活が欠かせない。人と争わず、欲をかかないで人に煩わされず、雨にも負けず風にも負けないで生きていく。見つめる方向に同じ考えをする人あれば同志と呼び、私の立ち止まる姿を見て心配してくれる人があれば、ちょっと休憩、考えていたんだと彼方を指さす。健康で終わりまで生きていけるなら、脳の活発な働きは欠かせない、平均余命に照準を当てて脳トレで元気を維持している。健康は自己責任だと思う。

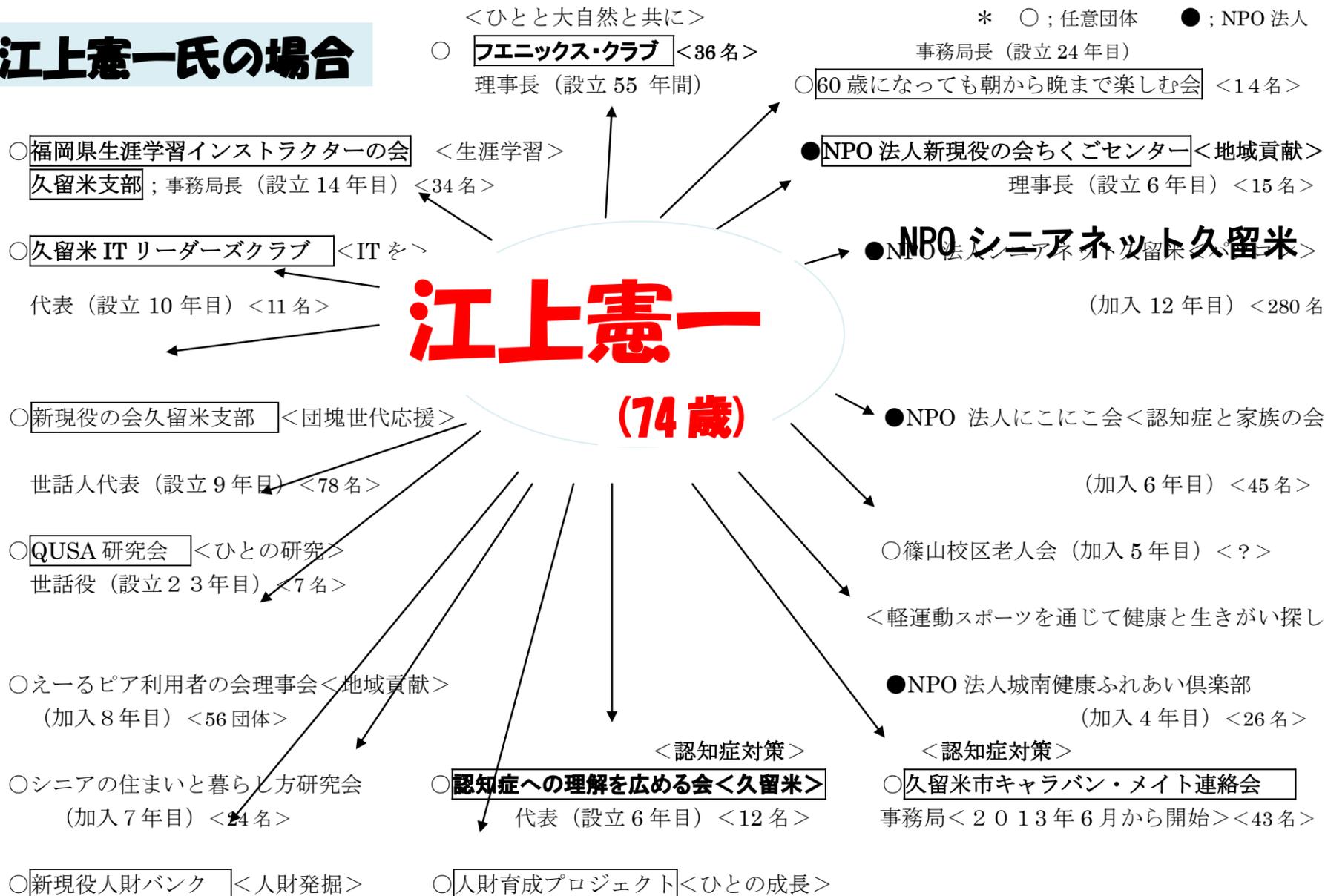
2・スーパーシニアへの挑戦
シニアを生きるとは、急がず慌てず不自由のない身体を労わりながら、シャープさには欠けるが現在の自由な体力と能力に感謝し、脳の活性化を大事に生活する。ヤングとの対話にハンディは感じない、それが嬉しい。頭脳の反応はすこぶる良い。ややもすれば拙い反応を覚えることがあるものの、昔と変わらない自由がある。そういう反省はあるんだが未だ現役の気概が勝る、そんなシニアたちのことをスーパーシニアと呼ぶ。超高齢者社会を生きるため、我々はもっと健康について考える必要がある。それだけでなく、行動に移して健康寿命期間を伸ばす努力も必要だ。それが出来なくなれば必然的に、確実に面白くない毎日が待っていることとなるのだから。 SNK 理事 江上憲一

元気で生きるための生き甲斐創造マトリクス

これからの11年間（2026年<85歳>まで）の生きがい活動 どう展開するか

2015年7月3日

江上憲一氏の場合



2014.10.19 活動のエリアは九州全域、どこにも仲間あり、写真も自分生活写真

認知症サポーターとは
認知症サポーターとは、認知症の人の良き理解者で支援する人のことを言います。高齢化が進み、認知症の人が増えています。認知症の方へ間違った対応をすると、認知症が進むばかりではなく、家族や介護する人のパワーが磨り減ってきて、暴言暴力、無視などといった虐待を起こす心配もあります。正しい理解と対応で、家族や地域の住民同士が助け合つて、住み慣れたところでいつまでも住める町にしましょう。

ほとめさの街 久留米

公益財団法人
久留米観光コンベンション国際交流協会
830-0022 久留米市城南町16-1
TEL0942-31-1717 Fax0942-31-3210
Email Ktcd@kurume.ktarm.or.jp

営業品目
行楽弁当 会議用弁当 精進弁当 日替弁当 (420円)
特産 おせち おにぎり 他

★ 配達いたします。

くるめランチサービス 久留米市瀬下町279

35-2625