

## カブト虫ボランティア

小学校へ、生きた教材の一つであるカブト虫の幼虫を届けました。自然がだんだん遠くなり、子どもたちは自然と遊ぶことが少なくなった子どもたちにとって、カブト虫を幼虫から育てる課外授業となります。虫を育てて、生命の尊さを学ぶ子供たちに、人間の本来に持つ優しさを学んでほしいと思っています。荘島、津福、京町、上津、下広川、南薫の6小学校に合計約500匹のカブト虫を届けました。

会員 小島紀夫



気持ち悪いと言いつつ興味深々、素直に喜ぶ子ども（3年生）

## 町探検隊 轟宿・田代宿（長崎街道）

2016年4月23日



シニアたちはガイドの案内で長崎街道を歩く。地元の鳥栖元気隊（ガイドグループ）3名のお世話で、昔の宿場町を元気に歩いた



長崎街道は小倉から長崎間 57 里 (228km) を 25ヶ所の宿場で結んでいた。鎖国体制の中で、幕府の唯一の貿易港であった長崎には、海外から人物・知識・文化が入り、長崎街道は重要な「文明ロード」といわれていた。筑前原田（はるだ）宿を過ぎた田代宿から嬉野宿までの 13 宿が佐賀路です。小倉～長崎 57 里 25 の宿場で繋がれた中の、「轟木宿跡」と「田代宿跡」を探り（さぐり）街道筋を巡り（めぐり）健康増進（歩き）ウォーキングを楽しみました。

\*鳥栖駅～轟木宿～瓜生野町～田代宿～鳥栖駅（約 12 km）

会員 探検隊長 高木保幸

### 会員募集中 / 年会費 3000 円

（あとがき）昔の大街道は狭く小さく曲がりくねりひなびた面影で私たちを迎えてくれた。未だ知らない土地の歴史には興味津々。（式）

# SNK

SENIOR NET KURUME

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

## 時代は変わる 2

### 1・シニアのいる風景

競技場では黙々と練習に励む若い人を見る。むろん若い人に混じってシニアもトレーニングに励む。夕刻から陽が落ちてとっぷり暮れる頃、年齢差はあるが、練習は佳境に入り全身の肉体歯車は油が回り快適となる。整備された競技場であれば、天気に関わらず練習が出来る。健康が町財政を支える、ということもあり健康増進は市の方針でもある。シニアが元気で長生きの傾向は今後も続き、日本の長命、少子化は変わらない、とシニアが活躍する風景を考えている。

高齢化社会が進んで行けば、加齢を重要な要因とする認知症という病は避け難い。特効薬がなく「脳の損傷」によるとされている病である。となれば高齢化社会では誰にでもやってくる病と言える。徐々に壊れていく脳、は今日ではよく知られている常識でもある。一昔前『恍惚の人』（有吉佐和子）として衝撃的なデビューを行った。今日では誰もが知る病で、加齢により誰もがその犠牲者となり得る、常識の難病である。

高齢化社会が進行する今日、健康でいるためには時を止めることでしか解決しない。生々流転の先に有る認知症をとどめるには、予防実践の処方を守り進行を遅らせるしかない。医者のお話を聞きながら、節制に務め快適な老後を準備する方が利口である。

「認知症という海」を説く図書も指導書も増えた。この海は深く底知れない恐怖を与える。だが前向きに、怖れることなく病の先にあるものを見つめよう。健康で長生きの秘訣に従い、家族を大切に、広がる洋々たる海の深さと覚悟して対峙しよう。

生涯現役の前向きな姿勢で、これまで以上にいろいろの物事に好奇心を持ち、チャレンジ精神を忘れず、生きていこう。生活には笑いや歌も大切である。認知症という海から湧いてくる不安を捨てて「脳機能活性化のため」若人のように身体機能の向上を目指そう。疲れは貯めず 30 分以内の昼寝を習慣とし、生活習慣病 [高血圧・高コレステロール] etc の各病の基を絶ち、塩分控えめ、苦い葉野菜や魚をよく噛んで食べ、医者の教えを守る。緑茶、赤ワインを飲み食事を楽しむ習慣も必要だ。肥満防止の運動と食事、脳トレーニングに務め、手足を動かす体操で身体機能を高めよう。

### 2・シニアという厄介

福岡へ、たまには特急電車に乗る。昼前の比較的空いた時間、その日はほぼ一杯で座る席はない。たかが30分間だから立って行くこととなる。今日もその立つ日となった。ところがたまたま吊革をもって立った所で、前の座席の子ども連れの母子がいて、その母親は立ち上りながら「替わりましょう」と声をかけてきた。

子ども連れ、と思いつつ「いや、結構です」と声を返した。座席を空けて、押し問答はなんとも様にならず「次の駅で替わりましょう」と言えば、「次で降りますからどうぞ」と水掛け論になる雰囲気である。「ありがとう」私は座席に掛けた。子どもは母親と私を見比べていた。そして二人は次駅で降りた。

新聞の投書欄に「どう思いますか」が掲載されていたことを思い出した。シニアへ席を譲ろうとして「ふざけるな！」と一喝された高校生がその投書の主である。親切を理解しない、仇で返す大人気ない大人。回答者4名の代表的な意見作文はそれぞれの意志でシニアを非難し、概ね「良いことをした、めげずに」と激励の言葉が多かったように思う。

私も若い時といってもサラリーマンになってからのことだが、やはりシニアと思える女性に席を譲ったことがある。沖縄で乗り合いバスに乗っていたとき、揺れるバスの中で揺れて寄り掛かかってきた女性に席を譲るために立ち上がった。ところが女性は無言のままで応えなかった。座席は空いたままで次の駅までバスは走った。

昔、体験した小さな思い出だが「どう思いますか」と問いたかった事件だった。高校生でもない中年の大人が、席を譲り拒否されたわけだが、やはり人の扱いは難しい、と結論したい思いだった。新聞の投書欄事件に対するコメントは、知識人の常識で応えていた。

シニアは情緒不安定、と理由を見ている、つまり  
1・今日のシニアは年齢より5～10才は若返っている。若くなっただけ元気でもある。  
2・感情をコントロールする脳の機能は加齢とともに衰えやすくキレる原因ともなる。  
3・一人暮らしで対人関係が乏しいとそれに拍車がかかる。厄介である。 編集長 一ノ瀬尚文

特集 シニアはカフェへ集まろう、カフェを育てよう

# SNK「オレンジカフェ」

NPO シニアネット久留米

SNK本部

## 府中公民館(御井町)

シニアはお茶をして話題を楽しむ  
現在の生活、自分のこと、家族のこと、みんなのこと  
平常の心で集まり悩みを語り、オープンに気持ちを伝えあう  
共通の悩みがあればみんな考える

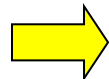
- ・ 認知症の人、家族、専門家、や地域住民が集う場
- ・ 交流や情報交換が主な目的
- ・ 定期的なイベント的開催
- ・ 参加費数百円～2000円程度

「認知症カフェ」では  
いろいろの企画で接待します  
☆集まってお茶しながらお喋りをやる  
定番のプログラムで定期的に行う。  
(例)・前半；学習会、  
・中間；ミニコンサート、  
・後半；グループ別お喋り会  
☆日ごとの「特集テーマ」会合 etc

他人事ではないSNK  
会員平均年齢 73才

「SNK 認知症カフェ」理事会決議事項

### 地域ボランティア



### 社会福祉は助け合い精神



あなたのまちの  
**筑邦銀行**

#### 現在見えているシニアの位置

自己主張のない、ほとんど風景の中で穏やかに霞んで見える老人が増えた。昔は、もっと頑固で文句ばかり言っていた。私の若い頃の祖父母たちは礼儀を教え、社会の躰けに五月蠅く口を出した。若者をいさめる怖い老人だった。高齢化社会となって、健康に気を使う老人となり、道理を説く健康バカをめざすのも良い。昔話ができる物知り老人となればファンも増えるだろう。最近では頑固な老人を見なくなった、むしろ分からず屋の老人が増えた。

#### 福祉という問題は仰々しく構えてやるものではない。

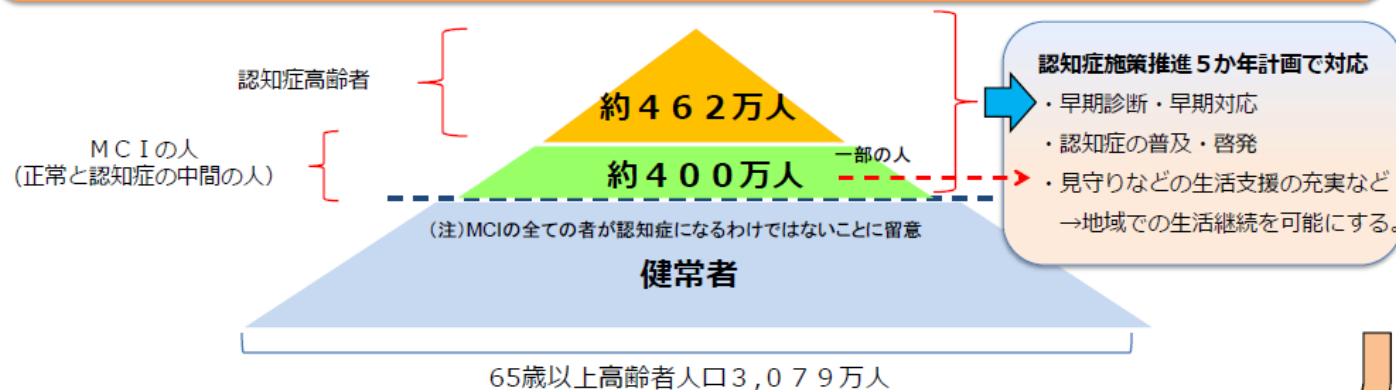
社会全体の中で自然な労りが必要なことを認め、なぜ必要かを社会の常識として学ぶのが先だ。だから、どんなにお金をかけても心のない社会福祉は冷たいものになってしまう。

老人になるのは当たり前のことなのだから、一人ひとりがその時にしてもらいたいことを人にして上げる、という気配りと労りを学ぶこと。成熟した大人社会とは、社会全体で弱者を包み込み助け合う大人としてのモラルが支配する社会のことである。

政府は1月27日、認知症対策についての関係閣僚会合を開き、認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)を策定した。現在の認知症施策推進5か年計画(オレンジプラン)に変わる新戦略として、12の関係府省庁による横断的な対策が実施される。高齢者の4人に1人は認知症または予備軍と言われている現在。政府は10年後の2025年には、認知症患者が約700万人(約5人に1人)まで増加するとの推計を発表した。新オレンジプランではこうした背景をもとに、「認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で自分らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指す。」を基本的考え方に据えている。

厚生労働省：認知症とともによりよく生きられる環境整備

○全国の65歳以上の高齢者について、認知症有病率推定値15%、認知症有病者数約462万人と推計(平成24年)。また、全国のMCI(正常でもない、認知症でもない(正常と認知症の間)状態の者)の有病率推定値13%、MCI有病者数約400万人と推計(平成24年)。



持続可能な介護保険制度を確立し、安心して生活できる地域づくり。

出典：「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」(H25.5報告)及び「認知症高齢者の日常生活自立度」Ⅱ以上の高齢者数について(H24.8公表)を引用

参考：要介護認定データを基に、「認知症高齢者の日常生活自立度」Ⅱ以上の認知症高齢者割合を推計

将来推計(年)	平成22年(2010)	平成24年(2012)	平成27年(2015)	平成32年(2020)	平成37年(2025)
日常生活自立度Ⅱ以上	280	305	345	410	470
	9.5%	9.9%	10.2%	11.3%	12.8%

※下段は65歳以上人口に対する比率

(参考：平成24年8月24日老健局高齢者支援課認知症・虐待防止対策推進室公表資料)

# シニアネット久留米は安心安全に暮らせる街づくりを目指します