

# オレンジカフェ会議、報告

第4回 7月26日 15時～17時

コーディネーター 江上理事



久留米市のシニア(65歳以上)の認知症患者が占める割合を人口の約18%と改めた。高齢者の認知症患者推定12000人を対象とし、予備軍を同数と見積り24000人がその対象となる。

- ・ 収容施設は順番待ちで、財政的余裕も余り見込めない
- ・ 本部の地の利を生かし、校区を対象のオレンジカフェ経営の手法を検討する。
- ・ 運営手法は特別講座「いきいきサロン」の楽しむ穏やかな雰囲気を基に運営できないか？楽しむことが大事で、いきいきの精神を参加者全員に学んでもらう(牟田理事)
- ・ 認知症サポーターの養成はSNK会員、非会員を問わず参加を認める。
- ・ 認知症サポーターの養成、会員のみならずサポーターの役割を目指す。
- ・ 次回サポーター養成講座は8月26日(金)10:00～11:30予定、参加者を募ります。

## 8月度:SNKパソコン講座予定表 (7月21現在)

	10:00～12:00	13:00～15:00
1 月		
2 火	初めてのPC講座(火-1)	写真&ホームページ
3 水	初心者のための画像処理	CSS勉強会
4 木	初めてのPC講座(木-1)	
5 金		パソコン何でも相談
6 土	Word & Exce講座	
7 日		
8 月		講座運営委員会
9 火	初めてのPC講座(火-2)	写真&ホームページ
10 水	CSS勉強会初級	CSS勉強会
11 木	祝日	
12 金		
13 土	Word & Exce講座	
14 日		
15 月		
16 火	初めてのPC講座(火-3)	
17 水		HPとCSS初歩
18 木	初めてのPC講座(木-2)	(特別講座) いきいきサロン
19 金		パソコン何でも相談
20 土	Word & Exce講座	
21 日		
22 月		
23 火	初めてのPC講座(火-4)	写真&ホームページ
24 水		
25 木	初めてのPC講座(木-3)	(特別講座) 万が一の時の応急手当
26 金	認知症サポーター講座	パソコン何でも相談
27 土	Word & Exce講座	
28 日		
29 月		
30 火		写真&ホームページ
31 水	CSS勉強会初級	CSS勉強会

**例** 初めてパソコンをさわる方を対象としたパソコンの基本(ワード、インターネット及び電子メール)を学ぶ講座。

- 講座名** 「初めてのパソコン講座」
- 実施日時** ①毎週火曜日午前コース  
②毎週木曜日午前コース  
※ 2名以上の応募があれば開講します。
- 内容**  
・パソコンの取り扱い方  
・文字の入力、文章の編集  
・インターネットの操作  
・電子メールのやり取り
- 講師**  
福岡県 ITリーダー有資格者  
・火曜日午前：金子忠次 高木保幸  
・木曜日午前：赤司俊秀  
※受講者5名以上でアシスタントがつきます
- 受講料** 1名 3,900円(テキスト代込み)
- 申込先** SNK 本部事務局 0942-65-4545  
snkpost@view.ocn.ne.jp  
※4回(合計8時間)が1クールです
- その他**  
SNK自作テキストを使用します。  
親切丁寧な講師陣と、分かりやすいテキスト、最適なパソコン環境で、初めてパソコンに触る人も、安心して受講できます。駐車料金は無料です。  
\*シニアネット久留米のホームページで確認ください

(あとがき)高温多湿の梅雨の季節を過ぎ、夏はこれからが本番。小規模の地震が日本全国で発生、気候も不安定要素が多発する。天気予報は欠かせない、久留米市 35.5℃と日本一の暑さ。(式)

**会員募集中/年会費 3000円**



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

## わが青春のとき・1

### 1・筑後平野、田舎の風景

湿度の高い日本の夏は暑い、暑いな一を繰り返してとうとう7月中旬には35.5℃を記録、久留米市は日本一暑い都市となった。僅かに0.1～0.2℃の差なのだが、日本一ではどの家庭のエアコンもフル稼働の活躍となる。部屋を閉め切りエアコンのスイッチをcoolに回せばたちまちのうちに暑さを沈めた涼しい空間が準備できる。便利な世の中はありがたい。

春夏秋冬、四季を楽しむ今時の元気な高齢者の日常は、早寝早起きウォーキング、それが済めば庭木の水やり、そして犬の散歩、自由をエンジョイするから病氣もしない、元気が保てる…と意気軒高である。

2015年の国勢調査によれば、人口減少は進み世帯の人数も減る。既に1人暮らし世帯数は32.5%という数字。都会だけではなく田舎、農家を支える家族構成もこの統計に入っており、結婚新世帯は街に別居、若者が身を処するにも時代の影は深く陰を挿している。

久留米市の高齢者の推移をみれば、近年中に3人に1人は65才を数えるという。若者たちに支える余力がないことは既に見通されており、以後高齢者対策は金がかからない方法へ見直されるはずである。長生きのシニアは、元気であふれるような笑顔をもって世の中を支える隣人としてふるまう必要があるようだ。

若者に嫌われる農業、農家を継ぐことは農業という職場へ、職住は既に分離して新しい時代へと向かっている。畑から離れて街に住み農家経営がうまくやれるのか？ それはそれで問題はあるだろうが、時代は3世代同居を嫌い、若い夫婦は街に住み、妻は農業とは無関係のオフィス勤め、夫はほか弁を買って実家で農業、の姿も今や不思議ではない。

いずれ植物工場と呼ばれる新しい形態の農業へ転換する時がやってくる。豊富な水をもつ筑後川流域に野菜と並び、大型機械による米や麦の計画的な生産に変わるだろう。耳納北鹿・八女を中心にミカン、ブドウ、ナシ、柿の栽培地があり、既に宮の陣地区はミズナ・レタスなどハウス栽培の拠点として都会への出荷を荷っている。時代は計画的な増産体制を目指している。後継者不足のまま高齢化の進む農業、大型機械化による水田農業も視野に入っているだろう。

### 2・アジアの風景

インターネットの普及は世界を狭く小さくした。情報は瞬時に共有することとなり、地域と中央の距離はなくなった。地方(筑後平野)に住んでいても、情報のハンディは無くなった。スマホやIPADの普及はますます便利社会を作り上げていく。情報は活用するから意味がある。そこには情報がもたらす現地との距離感だけが残ることとなる。

世界を舞台に活躍する日本人は増えた。海外を訪ねて貧しい田舎を伝える情報も増えた。貧困がもたらすストリートチルドレンと呼ばれる子どもたち、世界規模で起きている貧困は平和日本に住みながら理解できるものではない。それはとてつもなく大きな悲しみ、カーストの世界を作る国、戦争で未だに荒廃を重ねる国、干ばつを止めない国、世界の貧困を生み出す情報の底辺には多くの不幸な子どもたちがいる。

だが貧困を打破する動きは、アフガンの中村哲医師による渇いた大地を潤すための井戸を掘る活動となって注目を集めた。アジアに広がる旱魃の大地、砂漠を森林や田園に変えることで仕事は作れる。

貧困に負けずに生きる子どもたち、田舎に住むキラキラした好奇心の目をもつ子どもたち。新しい世界を考え、単なる援助に留まらない文化交流による誇り高い民族の意思を思う。

アジアの貧困から抜け出すための一縷の道筋が見えてくれば良い。ルーツはそれぞれ個性的な文化をもつアジアの国々、へこたれない精神、逞しく生きてきた歴史を見直す。民族の意識や習慣、国々の個性、夢を育てた山河を守り、今日まで育ててきた民族の歴史と文化がある。民族を育てた文化を誇れば新しい道は開ける。

牟田慎一郎さんは「生きがい創造」「異文化交流とボランティア」をテーマにアジアの子どもたちを見つめる活動をしている。いきいきサロンでは、短い5分の時間でも有効に楽しく過ごす方法、手作りの本づくり、ハーモニカやオカリナ演奏とカラオケ etc

人は集まり講座を楽しむ。簡単情報整理術、彼の広い書齋を埋め尽くす資料の山に、彼の歩いた道程の大きさを教えられた。編集長 一ノ瀬尚文

# アクテフシニア：牟田慎一郎さんの場合 特集 SNK講座 いきいきサロン



その1  
飛行場での待ち時間を楽しくする方法  
電車の中でわずかな時間を有効に  
楽しくする方法…などです。  
何時間いても飽きがこない、

その2  
サロンで今後も続けていきたい事柄

- ・ライフワークとしての「生きがい創造の研究・実践活動」
- ・ヒューマンネットワークの拡大（人は財産）

## 参加者の声

### いきいきサロンで、生きがいを見つけました

その1・いきいきサロンではなにを聞いても答えてくださる牟田さん！

すぐ回答があり、またヒントをくださる。

今回はどんなことが聞けるのか、ワクワクしています。

その2・私は牟田さんのファンなので、何を習うと言うより、

牟田さんの穏やかな笑顔を見てました～何時も凄い人だと感じて居ます。

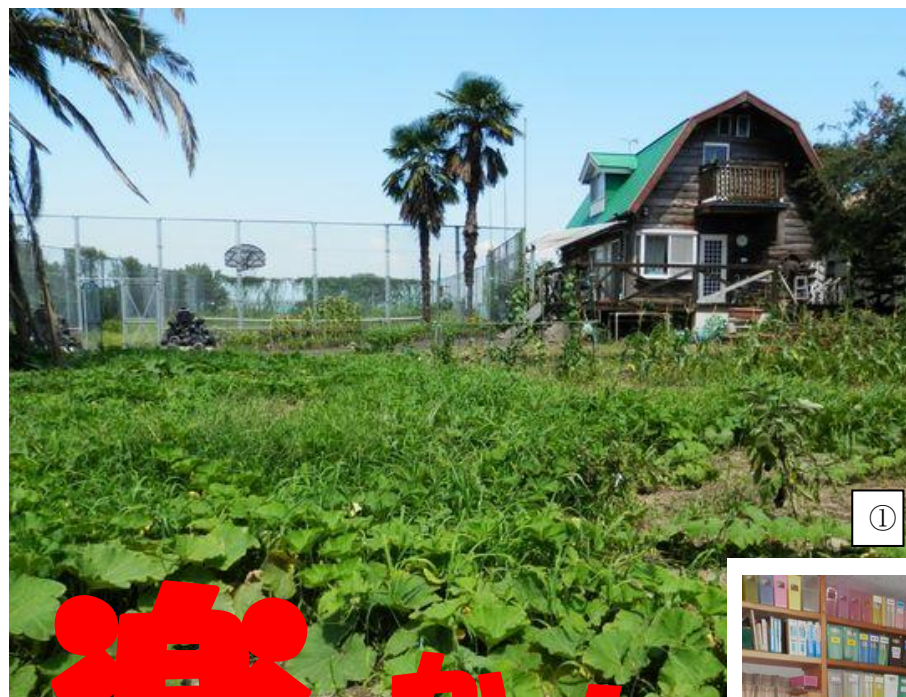
折り紙を教えて戴きましたが、流石に牟田さん。その準備はパーフェクト。

雛人形の折り紙を習いました、皆さん笑顔で若返り～楽しい一時でした。

帰りに牟田さんのサンプルの人形を1つ、持ち帰り家で眺めています。

\*折り紙は、日本文化の一つだと思ひ、学んで行きたいと考えて居ます。

その3・毎日楽しく過ごす為、色々な知識や、アイデア、技術をお持ちの牟田先生です。雑談の中から、カバンの中から次々に引き出しが出てきます。じっと聞いてるだけでも楽しいし、やる気も出て来ます。何を聞いてもにこやかに答えてくださいます。あっという間に時間が経ってしまいます。お時間のある方、紅茶でも飲みながら楽しい時間を過ごしましょう。



笑顔で行動、趣味を広げコミュニケーションの材料を増やす。海外もカ国を駆け回る牟田さんの書齋は資料の山、話も陸続と山とある。写真① ログハウスの書齋②書齋③スリランカにて

# 楽しかった



スリランカは貧しい国、優秀なのだが学校へ行けない子どもたちは大勢いる。子どもたち（里子）へ奨学金：学用品や生活用品（靴や制服）を手渡す牟田さん

難しい時代を生き抜いた戦中、そして戦後。既に団塊の世代が密かにシニア高齢者世代へ並ぶ時代、振り返れば人それぞれかけがえのない大切な人生を生き抜いた。あるいは生きがいをもって楽しく生きた。波乱の人生、生きるためには夢を持つことが大事となる。夢という目標は眺めるものではなく育てるもの。夢に向かってそれぞれの方法で行動することとなる。人はいつか夢を育てながら歩いた人生を見つめ直す。良いときもそうでないときも行動が大切だと気づく、今日までの沢山の出会いに感謝することとなる。ここにとり上げたのはアクテフシニアの青春群像です。

## 異文化交流とボランティア

### 現在までに、関わってきた団体と役割

- ・創造性開発研究所 代表
- ・個性と創造性を高め生きがい創造のための研究・実践活動
- ・おごおり国際交流協会 会長
- ・CPI教育文化交流推進委員会 理事  
インドネシアとスリランカの里親の会（本部、東京都三鷹市）  
交流担当、ツアー担当
- ・西日本スリランカ奨学金協会 理事
- ・セミナー企画室「コスモポリタンスズ」代表  
異文化交流セミナー（2～11月の毎週金曜日開催）
- ・アジア太平洋子ども会議 ボランティア  
ミッションプロジェクト団長（2001年から2015年まで、14か国訪問）
- ・ハビタット福岡市民の会 代表
- ・日本ハビタット協会 理事、福岡支部 支部長
- ・シニアネット久留米 理事
- ・福岡ユニテッドチルドレン シニアアドバイザー
- ・社会福祉法人「伍福会」理事・評議員
- ・福岡県留学生会 評議員

### A：異文化交流

これらを通じ沢山の人の出会い個性と創造性が高まり「生きがい」が生まれる。出会いと創造性を高めるための活動拠点としてクリエイティブプラザ（Create Plaza）＝ログハウスを創った。

東南アジアの国々を訪れると、日本の原点、人間の原点を考えさせられる。そこには、日本人が忘れかけているものが見える。また貧しいながらも、子どもたちの輝く瞳と楽しく生きる力を見ると、私たちに豊かさとは何か、幸せとは何かを強烈に訴えかける。

これらの国々で私たちに求められるものは、支援そのものではなく、ともに学び、ともに寄り添って生きることだと気づいた。

心の豊かさをもたらす「異文化交流」で、さまざまな国のの人々と出会うことで、お互いの国のこと、自分自身のことがわかり、次なる行動へのモチベーションが高まり、道が開け、夢の実現に近づく。

### B：情報整理、資料整理

沢山のことを同時並行で進めるには、頭の切り替えと素早い情報検索が欠かせない。そのために自ら開発したA4サイズのホルダーとファイルボックスが天井まで届く棚いっぱい並んでいる。そのファイルボックスを取り出すことで頭が切り替わる。情報整理は、貴重な時間の節約に欠かせない。

SNK理事 牟田慎一郎

財団法人 久留米中央霊園

839-0826 久留米市山本町耳納 702  
TEL0942-47-4441 Fax 0942-47-4477

水と緑のメモリアルパーク  
風情を野を一望する、豊かな自然に  
静かにお静かに安らぎの地。

株式会社 ヒサミツセンター

TEL 830-0049  
福岡県久留米市大石町 34-1

お気軽にお問い合わせください  
TEL 0942-37-1345  
E-mail: info@hisamitsu.net

# 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