

アクテブシニア&子どもは未来を創る

『福岡 100』という思想、老人問題を考える

1・世界の長寿国である日本の平均寿命は、男性 80.79 歳、女性 87.05 歳である（2016 年）。厚生省は『高齢者』の定義を 65 歳から 75 歳へと改め、呼称の変更、高齢者福祉の諸制度の見直しを図ったところである。

福岡市の高齢化率は 65 歳以上人口 20.7%（2015 年）、既に超高齢社会である。

定年後も元気なシニアたちが就労希望であれば、アクテブシニアとして就労支援を図り、「仕事・所得・健康」を作り出し、「支えられる側」から「支える側」へ社会基盤の整備を進めている。

福岡市は人生 100 年時代に備え『福岡 100』シンポジウムを開きその取り組みを報告した。

『Life Shift リンダ・グラットン 発行：東洋経済新報社』を底本とする『福岡 100』プロジェクトは、長寿社会に備える活動で、人生 100 年を暮らすための設計図を、市民の一人一人に意識して欲しい、と呼びかけるものである。

著者であるグラットン女史は「長くキャリアを続けるために、新しいスキルを身に着ける姿勢を持ち続けることが大切である。有効な手段として、多くの友人を持ち多くの本を読むこと。モノゴトを新しい視点から見つめるには旅行は効果がある、と述べている。キャリアとなる専門性を磨き、友人たちとの交流は欠かせない。そして自分の目標とする方向を確かめるための哲学を持つこと、も大切になると思われる。

人生 70 年時代のこれまでの生涯の生活設計であった 3 ステージ（教育～仕事～引退）の見直しが求められる。仕事を軸とした生活、夫婦の役割が見直され、ヨコ並び一斉行進の時代が終わる。

人生 100 年時代を迎え、年齢とステージのリンクがなくなり、市民総支え合いによる社会に対応したマルチステージ（教育～*活動～引退）が模索されている。
*活動 1：教育、仕事、趣味、余暇など多様
*活動 2：夫婦の役割分担、相互利益、
高齢化した人生に向き合うのはオンデマンド型雇用（利用者の求めに応じた仕事やサービスをリアルタイムに提供するシステム）の形態となる。

人生は 100 年、を設計するには根本的な生き方見直しが必要である。生涯を通して余裕のある人生を生きるための計画的な無理のない生活設計が求められる。

地方都市福岡では、その社会に特徴的な財産ともいうべき要因が多く残されている。

- ・高齢化社会であり、
- ・高度な教育を受けた人材が揃い、
- ・技術面では IT など最先端の技術があり、
- 未だに手仕事の伝統技術も残っている。

アクテブシニアの培ったこれまでの個人的な資質やキャリアが試されることともなる。

2・高齢化とは平均寿命が延びることであり、日本の特殊な事情とは、団塊の世代が大量に高齢者となり、統計学上シニアがどんどん増えていくことである。少子化の中で人々は歳を取り老人となる。

結婚しない男や女、子供を持つことに不安を覚える社会、少子化の理由は多々あるが国の政策や経済的な理由も大きい。有効な手が打てないまま人口減へと推移する日本の社会を、世界は“国力より自分を選んだ国”と揶揄している。（朝日 2017.11.19）

福岡市はこれまでの発想を転換して「配る福祉」から「支える福祉」へ、「支えられる側」から「支える側」へ、という理念を掲げ『福岡 100』は活動を始めている。人生 100 年の福寿社会モデルを作る視点は

- a：経験から根拠（エビデンス）
技術の進歩がもたらした医療用データは科学的に活用、必要なところに必要なサービスを無駄なく提供する仕組みを作る
- b：一律のルールから多様性の尊重へ
あらゆる生活スタイルに柔軟に対応できるよう、ルールに縛られない仕組み作りに転換していく
- c：分立から統合へ
タテ社会が持つ個別のサービスを、本人を中心としたサービス、有機的なつながりへ変換していく。
- 整備中の『福岡 100』による総支え合い社会は、社会的基盤を見直し市民へ新しい生き方を提案し、持続可能な社会システムとして「長寿を心から喜べる町」を創ろうとするものである。

シニア自身が自分らしいセカンドライフを創出する。長年培った経験や技能、趣味を活用できる各種イベントを「総支え合い社会」がサポートする。

- a・ビジネスシーズの発掘と蓄積、
- b・地域コミュニティの活発化
- c・みんなお互い知り合い（日本人の下手な領域）というコミュニティ実現を進めるもの

100 年を生きる人生は、健康寿命を延ばすことが絶対要件となるが、そこに『個人』と『社会』どちらも幸になれる仕組みを作ることが大切である。

「市民総支えあい」社会は、一部には企業から受ける仕事もあるが、中心となるものは生活支援サービスに対応するものである。それは「生活支援サービス」の業務として今後とも増えていくと思われる。

アクテブシニアに対して「所得＋生きがい＋健康寿命の延長」などの利益をもたらし、副次的に地域コミュニティを強化、活性化することにもなる。

『福岡 100』は、リフレッシュのための旅行や教育を取り込み、人生 100 年へシフトしたマルチステージの人生設計図へガイドするものである。進化の激しい時代性も見つめながら、シニアは「長寿を心から喜べる社会」を生きていくこととなる。 編集長 一ノ瀬尚文

SNK



故郷の山・富士山と私

昔は「一富士二鷹三なすび」とよく聞かされたものである。夢は毎日のように見るが、富士山は残念ながらなかなか夢に出て来ない。

私の郷里は静岡なので、子供のころは夢には出て来なくても富士山は毎日のように見ていた。とは言っても天気次第でいつも見えるわけではない。富士山が澄んで見える日は、良いことがありそうで嬉しかった。

子供のころの富士にまつわる思い出はたくさんある。その一つは、富士山の麓近くにキャンプに行ったある日、朝一番で目の前に迫る秀麗な山の姿を見た。その時の感激は忘れることができない。子供心に神というものを感じた。それ以来、富士山信仰のようなものが「神おわします山」として私の心に刻み込まれたように思う。

富士山には 2 度登ったことがあるが、高校の山岳部に所属していた頃、山行で冬山訓練に行った。山の中腹はツルツルの雪の斜面となる。そこで滑落停止の訓練を行った。仰向けになり頭を谷に向けて滑り落ちて 100m ほど滑ったところで、仲間の合図で体勢を立て直して、雪面にピッケルを突き刺して止めるのであるが、その間自分で制動が出来ない。仰向けに頭から先に相当のスピードで滑り落ちていくので、その恐怖感は格別だった。そして、山頂まで再度登り見た景色、伊豆半島を前景にその先に伊豆七島が海に浮かぶ様は、絶景中の絶景に酔った思い出である。正月に登った冬山の訓練は記憶に深く刻まれて忘れられない。

お知らせします 副理事長 青木正伸

講座	講座名	回数	受講者
特別講座	ウクレレ教室	20	124
	リラックス・ヨガ	16	86
	タロット講座	8	59
	いきいき講座	16	37
	燻製づくり	2	10
出前講座	地域で孤立をなくす	1	10
	重粒子線がん治療	1	13

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

昨年秋に旧友と会うために茨城県のつくば市に行った。天気の良い日でロープウェイで筑波山に登った。標高 800m くらいの山なのに、山頂から遠く富士山が実に美しく見えた。驚くと共にその美しさに感激した。富士山までの距離は遠く 200 km はあると思われるが、関東平野にちょこんと突き出た独立峰の筑波山から天気さえ良ければ富士山が見える。この事実で周囲に居合わせた人たちも大いに感激した様子だった。

久しぶりに日本人としてのアイデンティティのようなものを感じ、富士山はやはり日本人の心の山であることを再認識した。

私も既に終活待ったなしの年代であり、富士山の見えるところで最期を迎えたい、というのが夢である。だが家内は静岡に関係ない（宮崎）ので全く理解されないでいる。せめて骨の一部でも私の好きな安倍川流域の、富士山のきれいに見える十枚山のてっぺんに埋めてくれたら嬉しいのだが、儚い夢に終わりそうである。

現実に戻してみると（富士山とは関係ないが）SNK を何とか元気づけたいと考えている。

理事会の中に「SNK 元気プロジェクト」なるものを起ち上げた。この元気プロジェクトから往年の活気に満ちた SNK を少しでも取り戻したいというのが夢である。「夢のまた夢」に終わらないようにしたいと思っている。 理事長 金子忠次

2・「SNK 元気プロジェクト」10 月 23 日発足

（金子、青木、平岡、保坂、太田、丸山、杉野）
第一回プロジェクト会議：10 月 23 日（月）
理事会では SNK の元気づけのため、「SNK 元気プロジェクト」を立ち上げました。会の活性化のためにできることを考えています。

1 月にはカラオケの会を計画しています。

- テーマ：・SNK 会員の加入を勧める活動
・会員の退会防止は？
・催事への参加（講座・サークル etc

左の表は中間報告：2017 年 4 月～11 月実績

久留米ん町探検隊：2017.11.11 グリーンピアハ女 特集 森林セラピーを楽しみました

第18回の町探検隊は趣向を変え「紅葉狩り」と「森林セラピー」好天に恵まれ、見頃の紅葉と湖水を渡る涼しい風に身も心も癒されリフレッシュな気持ちになりました。 探検隊長 高木保幸

森林セラピーへのお誘い SNK 会員 吉永邦夫

10年前、グリーンピアハ女のホテルフロントに森林セラピーの森の案内人の養成講座の募集チラシが貼ってありました。森林セラピーが何かも分からないまま即参加を申し込みました。翌年5月にグランドオープンして以来、ずっと案内人を続けています。案内していて嬉しいのは、体験者の顔がにこやかで目がキラキラしている時です。特に子供時代を山に近いところで過ごした人とは、思わず話がはずみます。先日あるお客様を案内している時、近くにこんなに素晴らしいところがあるなんて・・・と感動されていました。いつもお客様の体調や都合に合わせて時間を決めて歩くのですが、2時間と一応決まっています。しかし、数メートル歩くと立ち止り脇にある小さな花に見入ったり写真撮りに夢中になったりしているととても2時間では回れません。少し平らな場所があるとビニールシートやマットを敷いて寝ころんで木々の梢を見上げ、間から漏れてくる陽の光を見上げていると自分が自然の中に抱かれていま至福の時間を過ごしていると感じます。日頃、騒音や明るすぎる照明や様々な匂いや対人ストレスの中で生活していると五感が麻痺して微かな音や匂い、風のそよぎや光のゆらぎが感じられなくなってしまいます。文明の進歩は人の暮らしを便利にし、多くの人に等しく楽しみや快楽をもたらしてくれましたが、一方で山河を壊し、急峻な山の多い日本の山に杉、檜など国策で植えさせて、その果てに管理されないまま放置され、大雨が降れば人災ともいべき大災害を引き起こしています。今、ITやSNSなどの被害が拡大していますが、同じように自然に向き合う人々の姿勢が問われています。そのような社会で必死に生きている人々は、神経をすり減らし、ゆとりのない日常に追いまくられ、遊びのないがちがちの生活を送っています。一日の中に、一週間の中に、一か月の中に、一年の中にそれぞれホッとできる時間が必要です。精神を病む前に静かに心を落ち着かせる場所が必要です。かっとなつて人を傷つける前ににこやかに穏やかに人に接しられるようなゆとりが必要です。二～三日でもいい。休暇をとってグリーンピアハ女のホテルで森を歩き、鳥の声に感動し、風の音に身を任せ、心地よい汗を流して命の洗濯をしてみませんか。ゆたかな生活とは何か、もう一度考えてみませんか。

食肉製造販売
岩田屋フード株式会社
食肉販売業 食肉製品製造業 食肉処理業
830-0013 福岡県久留米市櫛原町 121-4
Tel 0942-34-4129 Fax 0942-34-4096

あなたのまちの
筑邦銀行



森に足を踏み入ると、一面に緑が覆い、木々の香り、森に息づく命や力を感じることができます。その力は私たちを癒し、リラックスさせてくれます。森林のもつこれらの効果は「森林浴」として親しまれてきました。しかし、その効果については感覚的に語られてきたにすぎません。そこで、この森林浴の癒し効果の科学的効果をもとに、森を心と体の健康づくりに活かそうという試みが「森林浴」から一歩進んだ「森林セラピー」誕生のきっかけです。森林セラピーは医学的な証拠に裏付けされた森林浴効果のことです。森を楽しみながら心と体の健康維持・増進、病気の予防を行うことを目指します。 <http://www.fo-society.jp/therapy/> より

『森林セラピーガイド』は、「森林を訪れる利用者に対して、森林浴効果が上がるような散策や運動を現地で案内する者」です。森林に関する環境科学的な知識に加え、森の癒し効果についての生理学的な知見を有する者で、利用者に対し、安心・安全な森林散策を確保し、森林環境内での歩行や運動・レクリエーション活動などを通して、正しい森林セラピーの方法を助言することが求められます。



ロード3コースは木材チップを敷いた歩道、おすすめです
上写真はガイドの吉永さん



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。