生きがいづくりはみんなの手で

お年寄りの生きがいを考える

お年寄りは、これまで永年にわたって社会に貢献してこられました。今後も今日までつちかってきた知識と経験を社会に役立てていただきたいものです。こうしたことが、お年寄りの生きがいになると同時に、世代を超えた新しいコミュニケーションの場にもなるのではないでしょうか。老人に生きがいのある社会を共に築いていきたいものです。老人福祉週間に当たり、お年寄りの生きがいについてみんなで考えましょう。

▶健康相談で健康チェック

健康こそが生きがいの源

お年寄りが持っている不安、心配ごとのひとつに健康問題があります。高齢期は、若い時に比べて病気にかかりやすく、若者の八～十倍になっています。健康こそ豊かで活力のある老後を支える源と言えるのではないでしょうか。

自分の体は自分で守る――丈夫な体を保つには、バランスのとれた食事をとることと、適度な運動を心掛けることです。同時に、成人病に対する知識を身につけるとともに、お年寄り自身はもちろん、家族の方も十分気を配るようにしたいものです。

お年寄り仲間とゲートボールを始めるなど積極的にグループ活動に参加したら、お医者さんに通う回数が減ったという例もあります。――充実した老後生活を送ることによって病気から遠ざかる――これも健康づくりの一つの方法です。

市では、お年寄りなどのための健康相談や各種検診を行っています。健康管理のために積極的に利用してください。

家庭での役割分担を決める

――あるおばあちゃんは、毎朝掃除をすることが、家庭の中での自分の役割と考えていました。ところが、ある日お嫁さんが「そんなこと、しなくていいの」と掃除機を取り上げてしまいました。その日からおばあちゃんは強度の便秘に悩まされ、とうとう寝こんでしまいました。それが、また掃除をさせてもらうようになったら、ウソのように便秘は治ったというのです。

「何もしないで、ジッとしていればいいのよ」という言葉ぐらい、お年寄りにとって残酷な言葉はありません。思いやりが逆に生きがいを奪う結果を招く場合が往々にしてあります。

のけ者にされないこと、つまり自分は役に立つ存在であるという自信と、自分のことは自分でやれるという気負いが、日々お年寄りの心の張り、生きるバネになっているのです。

家庭では、お年寄りの役割分担をみんなで考えましょう。お年寄りは自分の役割を通して、家族との接点をもち、生きがいを見い出していくのです。

生きがい・仲間づくり
健康増進・収人
―シルバー人材センター―

高齢者の働く組織「大館市シルバー人材センター」は、今年で満二年を迎えようとしています。

同センターは、働く意欲のある高齢者の豊かな経験や能力を生かして、自らの生きがいや健康を高めるとともに社会に貢献しようと設立されたものです。

現在、会員は男性二百八十四人、女性は七十六人。仕事は、大工仕事、庭木の手入れ、フスマ・障子の張り替え、病人の付添いなど広範囲にわたっています。五十六年度は、一千六十四件の仕事に、延べ六千百五十五人の方が働きました。

会員の皆さんは、毎日楽しく生きがいを感じながら仕事をしています。働くことによって、より豊かな生活を送るための収入と友だちを得ることができ、これがさまざまな生きがいを生む源になっています。

健康な六十歳以上の方で、これまでの能力や経験を生かして働きたい方ならどなたでも入会できます。シルバー人材センターへお申し込みください。

事務局・三の丸☎49―4088

▶今は、屋根のペンキ塗りに大忙し

ガンバッテます

大館市の長寿ナンバー・ワン
長崎サタさん
（馬喰町）

当市の最高齢者は、九十八歳（明治十六年十二月一日生まれ）の長崎サタさんです。

長崎サタさんは、耳が少し遠いだけで身の回りのことは自分でし、ときには繕い物をするなど毎日元気に過ごしています。またインコのピーコちゃんと遊ぶのも日課の一つとなっています。食べ物の好き嫌いはないそうですが、軟らかい物だけにしているとのこと。いつまでも元気に長生きしていただきたいものです。

シルバー会員
宮崎恒一さん
（池内字田中）

社会から置き去りにされたような孤独感と、日ごと老いぼれていく焦りと淋しさの中で、ただ何ごともなく漫然と日を送っていた私でした。それがシルバーの会員として仕事をさせていただくようになった今は、充実した毎日で、働くことが健康のバロメーターであり生きがいであることをしみじみ感じているこのごろです。

ご利用ください
老人のための施設

老人いこいの家

お年寄りの方々の憩いと研修の場として、獅子ケ森のふもとに「老人いこいの家〃清和荘〃」があります。八畳和室四室、六十四畳敷の大広間、技術室、浴室などが配置されています。月曜日を除いて毎日午前九時から午後四時まで利用できます。利用料金は無料。

申し込みは☎48―4412

老人福祉センター

県立老人福祉センターは、雪沢温泉郷の中にあります。同センターは老人の健康増進とレクリエーションなどの場として建設されたものです。温泉につかって鋭気を養ってください。利用料金は、老人と身障者の方は宿泊八百円、休憩二百五十円。申し込みは☎50―2035

市民と語る会

対話の集い〃市民と語る会〃のこれからの日程は次のとおりです。多数ご出席のうえご意見、ご要望等をお出しください。

〈とき〉〈ところ〉

9月30日(木)保健センター　振興組合会館
10月1日(金)大町商店街　〈じかん〉午後7時半～9時半
10月4日(月)～10日(日)　照院
6日(水)一心院
7日(木)相染町会館
8日(金)東台一丁目会館
12日(火)神明社長床
13日(水)南ケ丘会館

ゴミは完全に水切りして！

最近、ゴミ収集地に出されているゴ

市長の対話ノート No.55

地区敬老会

高齢化社会と敬老

人生五十年と言われたものでした。戦後三十有余年にして今や人生八十年にせまろうとしており、長寿国世界一はもちろんですがその背景は驚異とまでいわれています。

「健やかに生れ、健やかに育ち、健やかに老いる」ことは人生の理想であり市民共通の願望であり当然のことながら行政の最重点課題です。

ところで世界一の長寿国を支えている柱は何でしょうか。私は大別して二つあると考えます。その一つは日本型主食であり、もう一つは医療の進歩と不十分ながらその制度でありましょう。

日本型主食は米と野菜と肉と魚のコンビネーションであり、農漁業がその支えとなっています。それだけ長寿に貢献している農漁業を粗末にすることは日本人の生命を粗末にしていることではないでしょうか。

国民一人当り年間の医療費が十万円を超し、大変な出費で、家計としても保険税会計でも困っています。出費を少なくする努力は当然ですが、だからといって収入のない乳幼児や老人から医療費を負担させるのは、例えば一部とはいえ、長寿の方向に逆行することになります。

高齢化社会は福祉社会です。常に損徳を優先させる経済社会には敬老の心を相入れない側面があります。一方福祉社会だけを追求すれば、文明病とかヨーロッパ病と言われるごとく活力を失い、失速社会になりかねない要素もあります。

ともあれ、敬老の心は何よりも大切であり、そこには健康の保障が必要であり、心と身体の能力に応じた労働（身体を動かす）が原点であろうと思います。知恵を出し合い敬老の心の具体化をはからなければなりません。

畠山健治郎