

# 高齢期を生き生きと

## 第7分科会

丸山昌利（長野県高齢者生活協同組合）



長野県は長寿でなおかつ高齢者医療費の少ない県として知られるようになりました。長生きの秘訣は、いつまでも社会の一員として役割を持ち社会参加をしているからとも言われています。第7分科会は、『高齢期を生き生きと』というテーマを冠して高齢者の社会参加を实践されている方々の報告、提議がなされ、参加された82名の方のそれぞれの思いを分散会の場で発言していただきました。

会議の合間には吉田敬子さんの【気功かがやき体操】や、報告にありました七二会おやきセンターより急遽おやきを届けていただき即売されたり、「安心」の地域づくりセミナー同窓会歌の会の皆さんとともに長野県歌「信濃の国」を全員で歌ったりという活発な中にも和やかな分科会となりました。それぞれの報告や、参加者の発言から、今後のヒン

トや課題を発見していただけるものと思います。

報告要旨と分散会での発言内容を紹介いたします。

### 福祉クラブの活動報告

#### 岡田恒夫（長野医療生活協同組合福祉クラブ唱歌を歌う会）

長野県医療生活協同組合の中の独立サークルとして16年前に「なくそう独りぼっちのお年寄り」と呼びかけて発足した『みんなの老後を考える会』が発展し『福祉クラブ』ができました。現在会員が90名近くにまで増えて医療生協内のみならず長野市を中心とした地域の高齢期運動の分野で大きな役割を担っています。活動の一部を紹介すると会員相互の親睦を深める為の日帰り旅行や、一泊の温泉での例会を行っています。このよう交流例会は単なる親睦会ではなく学習が副主題となっています。医療改悪、劣化ウラン弾、年金、憲法問題などその時々的重要な問題をテーマにして、参加する会員が講師を務めて、テキストなども準備されて車中学習会を実施しています。

毎年中央病院の医師を招いて医療講演会を実施しています。昨年は「睡眠時無呼吸症

- コーディネーター 本田光子（長野県高齢者生活協同組合）
- 報告者 岡田恒夫（長野医療生活協同組合福祉クラブ唱歌を歌う会）  
岡村千穂子（七二会おやきセンター）  
神林文子（安心の地域づくりセミナー）  
油井英次（佐久有機農業研究協議会）  
岡本健次郎（NPOメディアネット）  
中村多恵子（労協センター事業団九州）  
福田善乙（高知県高齢者福祉生活協同組合）
- コメントーター 市川英彦（長野県高齢者生活協同組合）

候群」について、今年は「生活習慣病とがん」をテーマに高齢期の健康管理についてみんなまで考えました。

医療生協の代表として、福祉クラブから全国への集会にも積極的に参加しています。原水爆禁止世界大会には3年連続で代表を派遣したほか、多くの会員が平和行進に加わりました。

昨年の「日本うたごえ祭典 in ながの」では、福祉クラブ唱歌を歌う会が実行委員会に加わり『歌えば輝く・高齢者とともに』 - 高齢者のうたごえ - の組織と音楽指導で、県年金組合の皆さんと共に大きな力を発揮しました。

機関誌の発行にも力を注いでいます。各種例会の報告や時事の問題、食の問題「スローフードのすすめ」や残留農薬で危険な輸入割り箸の情報を載せたり、「私の声」欄を設けて広く会員の声や意見をクラブ運営に反映させていく努力をしています。この機関誌が届くことを心待ちにしてくれている会員さんの為にも、より良い機関誌作りを目指しています。

長野県医療生協福祉クラブは、日本国憲法を守り「戦争をしない国」を子や孫たちに残していくために、「福祉クラブ9条の会」を

発足させました。当面は署名運動が中心ですが、学習会や街頭での宣伝活動など高齢にもめげずにがんばりたいと考えています。

皆さんと共に、協同を強めて暮らしよい社会を作るために、福祉クラブ運動を進めたいと思います。

## 私たちの地域おこし

### 岡村千穂子（七二会おやきセンター）

長野市西部に位置する七二会（なにあい）地区は養蚕や雑穀の生産が盛んに行われてきた地域であります。近年では長野市第1位の高齢・長寿地区となりました。しかし、寝たきりの人が少なく、医療費の少ない地区です。「地域の明かりを消すまい」「地域の活性化は、私たちの手で」と女性たちが立ち上がりました。ミニ・デイサービスや地元産の野菜を販売する『ふれあい野菜市』などの活動を行いながら会員を集め、この組織の中から10人の仲間が出資して有限会社を設立しました。材料はすべて地元の方で作った野菜を使用し、化学調味料などを一切使わない2種類のおやきが商品です。地域の皆さんが無農薬、有機栽培で作った野菜だけで製造される『かあちゃんのみ』『自然食』手作りおやきは、現在地元販売を

中心に全国へも発送しています。1個100円のおやきを年間2,000万円以上販売し、配当を5%しています。従業員の平均年齢は67～68歳です。

中山間地の農業振興と中高年者の生きがい作り、女性の雇用創出を目的にやむにやまれぬ気持ちでとにかく始めた事業です。地域活性化のために女性が企業を起こすことは大変な事ですが、私たちの考えを地域の皆さんに理解していただき、協力していただくことを望んでいます。おやきという郷土の食で村人は長生きをしました。暖かい気持ちで理解し、助け合っていくことが明るい地域づくり、活性へと伝わっていくと確信しています。一人では何もできない。大勢の力で地域おこしに力を入れていくことを希望しています。

### 「安心」の地域づくりセミナー活動報告 神林文子(安心の地域づくりセミナー)

「住み慣れた地域で安心して暮らしたい」という地域住民の願いから、上田市東部に特別養護老人ホーム「ローマンうえだ」が開所されました。施設の着工と同時に「安心」の地域づくりセミナーが開講され、現在まで修了した受講生は120名にのぼります。受講生の中から「学んだだけでは終わりたくない」高齢化や生活環境の変化の中で、私たちが安心して暮らしていけるためには住民ひとりひとりの「参加・協力」が必要との声が上がりました。「ふれあい・学びあい・支えあう」ことで、健康で生き生きと輝いて暮らせる地域づくりに貢献することをモットーに、平成14年9月にセミナー修了生による「安心」地域づくりセミナー同窓会が設立され、各種活動に取り組んでいます。同窓会会員相互の親睦を深める趣味の会やボラ



ンティア活動などですが、特養ローマンうえだ各種行事への協力はお花見、夏祭り、花火大会、運動会、りんご狩など多岐にわたります。

会員各々は現役で果樹・野菜・稲作に励んだり、地域で福祉のリーダーとして活躍したり、農産物直売所では地域の消費者と交流を深めています。この同窓会のこれからの課題としては、仲間を増やす組織作りをして自分たちの声を医療・福祉に反映し、ともに住みよい地域づくりに励みたいと思います。思いをひとつにすることのできる仲間がいるから、そしてみんなで協力しているから続けられる。そのことが気持ちを生き生きとさせ、日常生活や仕事にも頑張りが出てくるのではないのでしょうか。

### 「安全・安心な農産物を提供する発信基地」をつくろう

#### 油井英次(佐久有機農業研究協議会)

臼田町の農業生産は今や高齢者が支えており、日本農業の縮図そのものですが、生産に取り組む意欲は格別です。地域で生産された農産物をその地域で消費する(地産地消)運動や町民を対象に「家庭菜園は有機栽培から」と有機栽培の啓蒙活動や栽培講習会、土作り講習会、良い肥料の作り方勉強会

にはじまり、学校給食や病院、福祉施設等への食材供給、有機農産物の直売所や町民農園の開設など、生産者と消費者との連携を強め、臼田町産農産物のブランド化と町おこし、健全な食文化の普及、農業の活性化を図ることを目的に「臼田町有機生産者の会」を発足させました。

こうした取り組みの背景にはこの地域が全国に先がけて「生ごみの堆肥化事業」に取り組み、「健康で安全な食べ物を生産する町」というテーマを25年以上前に掲げていることがあげられます。

臼田町、臼田町農協(現J A 佐久浅間)佐久総合病院の三者で健康な食文化を興すという共通の課題のもと「農薬と化学肥料漬けの農業」を見直し、有機肥料を活用する「実践的な有機農業」に取り組んでおります。

今後とも農業環境や社会環境に恵まれたこの地を「安全な農産物を提供する発信基地」として大きなうねりを作っていきたいと考えております。新潟の某ブランド米に負けない安全でおいしいお米を作りつづけます。

## 「地域力を起こし、共生の街・共生の住まいづくりを進めよう」

### 岡本健次郎 (NPOメディアネット)

何千万円も出さなければ入居できない有料老人ホームに入らなくても、地域で、その地域の社会資源を使って、安心して暮らしていくことができるはずです。是非そうした取り組みをしてみませんか。工夫してみませんか。

このような取り組みのもと現在、全国には100余りの「未来の長屋」ができています。例えば、10人で家を作ります。個人の生活だけれどもできるだけ仕切りを取り外し、

できれば心の仕切りも外して生活しましょう。各自で暮らすけれども、助けを得ることもできます。どこかと契約して食事や医療のサービスを受けることも可能です。生活の仕方などは地域で組み立てていくことができるのです。こうして暮らせば、毎月15万円程度の生活費で賄うことが可能になります。

今後共生の住まい、共生の街づくりという考え方で、地域拠点作りをしたらどうでしょうか。宅老所などを喫茶店に行くような気持ちで立ち寄れる地域の溜り場として利用する。子供からお年寄りまで多世代の交流の場を共生の街づくり方式で立ち上げてみませんか。

## 元気な限り楽しく働きたい

### 中村多恵子(労協センター事業団九州)

今年70歳になりました。労協だからこそ、今現在も現役のバリバリで働いていられます。このごろの高齢者は皆若くて元気です。暇をもてあまして、活躍の場を探しております。こうした高齢者の力を大いに活用しなければ、ほんとに国家の損失だとさえ思います。

清掃の現場にいた報告者は、60歳をすぎた労協センター事業団に入り、福祉事業参入に備えて、準備の段階から参画しました。ヘルパー養成講座を開講し、同じ思いの仲間作りをし続けております。また、活動する中で、お年寄りの孤独死という出来事に遭遇し「田舎のしかも長屋で、隣は何をする人ぞ的な地域では悲しい。向こう三軒両隣のな地域にならなければ」と自分たちの思いや夢が叶う地域福祉事業所「まごころ」の立ち上げに尽力しました。家庭の延長のような居場所を作ろうと一軒屋を借りて自費で

ミニデイを開所し、続いて訪問介護事業所、通所、生きがいサロンなどなどいくつもの事業所を興しました。

常々、自分はどのように老後を暮らしたいか考えています。いずれは誰かに助けを借りるようになるでしょう。そうなる前に少しでも地域や人様の役に立ちたいと思っています。「元気な高齢者が、少し弱った高齢者を助け、お互いに助け合う地域にならなければ」といつも願っています。

報告者は、この集会の直前に最愛のご主人を亡くされました。ご主人は最期までおむつをしないでご自分で排泄されたそうです。ご主人のように誰もがその人らしい人生を尊厳を持って生きたいと願っています。福祉とはそのお手伝いだと思います。70歳になっても、助け、助けられ、喜びややりがいを感じながら仕事を楽しむことができる。住み慣れた地域で暮らせるように、これからも元気な限り、楽しく働きたいと思っています。

## いまや私たちの出番です

### 福田善乙（高知県高齢者福祉生活協同組合）

高知県高齢者福祉生活協同組合は、今から7年前、独居の方への配食サービスから始



まり、地域の方が作る農産物の直売所を設けたり、宅老所、訪問介護事業所を設けたり、地域福祉事業所を作りその中に若い方から高齢者まで集うことのできる場を作ってきました。

過疎化の進む高知県において、地域再生の担い手として高齢者の役割は大きなものがあると思います。高齢者がその役割を果たす為にはただ高齢者どうしで議論していてもだめなのです。長年積み重ねた経験と蓄積した自分たちの思いを表現する場をつくり、世代を超えて意見の交換をする必要性を感じています。いろいろな年代の人の集まれる場を作りそれを組織していきたいと思えますし、逆に高齢者が若者の集まる場所に飛び込んで行き「高齢者の主張」などのイベントをしてみたいかがでしょうか。発展して全国的なレベルで話し合える場をこれから作りたいと思います。

300万人の高知県出身者が都市に出ています。その人たちと地元の高齢者を結ぶネットワークを作り、人的援助はもちろんのこと経済的にも都市の富を農村へ還流させるシステム作りをしなければならないと考えています。都市のマンパワーを作り出したのは農村です。そのネットワークシステムを使って、都市が農村をサポートし、農村が都市をサポートする関係を作りたいのです。例えば量は少ないかも知れないが、高齢者の作る新鮮・安全・安心・廉価な農産物を都市へ流通させるのです。都市と農村の富の循環を図ることで過疎地を経済的にも潤わせ、農村は便益の一方的な消費者ではなく、便益を提供する側になることが必要だと思います。



※報告の中で参加者から出た意見・分散会で出た意見

- ・土を耕し、作物を作ることは、生命の根源であると思います。ぜひ皆さんに一坪農園、一個のプランターを作っていただきたい。土いじりをしていただきたいと思います。
  - ・介護を必要としない高齢者、元気な高齢者に国は旅行券とか鑑賞券などのご褒美を下さってもいいのではないのでしょうか。このような制度こそ究極の介護予防だと思います。
  - ・公民館を借りて、出張デイサービスを始めた。些細なことから地域づくり、支えあいの輪を作りたい。
  - ・サークルを作って高齢者の方と料理教室を開いて、学生との交流を図っている。
  - ・街角デイハウス→来てくれた利用者同士で得意分野を教えあったりして大盛況である。大勢の方が社会に出たい、仲間と集まって何かをしたいと思っている。若者とお年寄りが寄れる場所・集まれる場所作りが進められているがまだ数が少なく、足りない。
  - ・農業は、高齢になってもできる。前向きに生き生きと仕事をしている。食糧自給率維持のためにも、自家消費などの極小規模農業も存続させなければならないと思う。
- ・高齢期を迎えた人たちが、生きがいを持って生活することで、地域の皆さんを感動させたり、元気にしたり、喜びを与えたりする。それがまた自分の生活に跳ね返ってくる。
  - ・年齢を重ねていく中で生き生きと暮らしていくことは誰もが望んでいることである。そうする為には、健康で過ごせることが一番大切である。積極的に社会参加すること。仕事興しや地域での仲間作り、コミュニケーションづくりを「してもらおう」だけでなく「与えていく」ことに取り組んでいきたい。
  - ・高齢者が仕事をするということはとても大事なことだと思う。自ら収入を得ることがとても重要であると思っている。クラブを作って仲間作りをしているが、単発もしくは数回で来なくなってしまう。継続する集まりを作ることがなかなか難しい。どうしたらよいか名案はないだろうか。

#### 参加者の感想

- ・現役でがんばっている人たちの話を聞かせていただき、まだまだ人生これからやることが沢山あることは有難い。高齢者は、国の宝、社会の宝である。長い人生を歩まれ、知恵を沢山持ってらっしゃる。そういう方たちと地域の中で心豊かに暮らして行きたい。
- ・報告者の皆さんの生き生きとした実践の発表を聞いて、感動した。元気をもらいました。
- ・各地域の立場からのお話が聞けて良かった。これからの自分の進む道が少し見えてきた気がする。いつからでも、やる気があったら始められるという気持ちになった。