私たちの広場

長吉出戸区 平野 「怪しい光」の原因は飛蚊症
松田　ゆり子

それは今から数えて60年も昔、私が10歳のころの話である。

本家の伯父が夜半に目ざめて仏壇に目をやると、怪しい光が飛び交い、それが夜ごと続くのだという。伯父は実直な性格で幽霊など信ずるような人ではなかったが薄気味悪く、みんなに話せば恐怖をあおると思って母にだけそっと「怪しい光」のことを告げたのだと、母が私に言った。

祖先の霊が子孫を悩ますことなどあり得るだろうか。子供心にもその原因がわかるはずもなく、世の中には説明のつかぬ不思議もあるものかと、ただただ恐ろしさにふるえたものだった。

それから時を経ることと幾星霜、そんなことは記憶の彼方に消え去ったある日、70歳の私の目の前を突然、金色の糸屑のようなものが横切った。

眼科で診て貰うと老化にともなって見られる飛蚊症だと告げられた。そして白内障であることも。

その時、私の目からまさに鱗が落ちた。伯父は飛蚊症にかかっていたのだ。戦前の農村に飛蚊症などの知識はなく伯父はどんなにか恐怖の夜を過ごしたことだろう。今なら「怪談ではない、目の病気だったのだ」と教えてあげられるけど、悔いを残すばかりだ。

我が身もいつか老い、伯父のたどった道を踏みしめつつあるのに気付き、感慨深い。

鷺洲クラブ 福島区 楽しかった笑み筋体操
堀口　啓子

介護予防事業の「あいあいのつどい」が3月2日、福島区民センターで開催された。毎月、各単位クラブで行われているが、年度末は合同祭として一同に集うらしい。65歳以上の区民であれば誰でもよいので参加した。

この日のテーマは「笑いと健康」～笑み筋体操～。大いに笑って体を動かしストレスを解消！がキャッチフレーズ。

講師は健康運動指導士の青木孝司氏。まず「笑いと健康」のお話。糖尿病の患者さんにB&Bの漫才を聞かせる実験をしたら血糖値が下がったという。

次に〝本番〟の「笑み筋体操」。声を出し、手も動かし、顔はもちろん百面相。先生の真似をしながら大笑い。顔だけでなくお腹も揺れている。笑いが絶えない。顔の表情筋運動だけで体がほてってきた。

先生いわく、顔をゴムにたとえ、使わずに放っておくと固まって、ひびがはいる。顔も動かさずにいると、しわが増えてくるのだと。なるほどと納得。

私は足腰を鍛えるのに水中ウォーキングをしている。プール仲間に、あいあいの集いのことを話した。「行きたいなあ」と言われたので「65歳以上でないと…」。「とっくに過ぎてるわ。あと2カ月で70や。敬老優待パスが待ち遠しいわ」。「エッー！　十分資格あるやん」と大笑い。

新年度の4月から、また地元のコミュニティーで、あいあい教室が始まった。指編み作り、足うら健康法、元気体操、音楽レクリエーションなどと介護予防の趣向がいっぱい。楽しんで参加しよう。

暮らしを見直す視点

21世紀となって、世界の人口は1分に140人、1日で20万人、1年で8千万人が増えています。また、1年に6千万人が亡くなり、1億4千万人が生まれ、世界の人口は68億3千万人となっています。

貧富の格差が拡大し、温暖化などの問題が山積しています。

日本の人口は1億2千万人のうち、子どもが1752万人に対して、15歳から64歳までが8409万人、65歳以上の高齢者が2567万人となっています。

平成20年9月には人口の22・1％を高齢者がしめ、スウェーデンを抜き超高齢者社会になりました。厚生労働省によれば、平成21年9月15日現在100歳以上の人が、4万399人（そのうち86・5％が女性）である現況にあって、団塊世代（600万人）が60歳を迎え退職するときとなり、ますます高齢者が増える状況となりました。

また、アメリカのリーマンショックをはじめとする金融市場の混乱が、家計の将来に対する不安をますます増幅させています。

イギリスの金融大手HSBCグループの意識調査（日本を含む15国・30～70歳代の1万5千名を対象）で次のことが判明しました。

「退職後の生活に向けた準備に不安を感じている」のは、韓国（98％）、日本（97％）、ブラジル（94％）の順に多く、貯蓄の高さの割に老後不安を抱える日本人の現実が浮かび上がっています。

今後とも不況が続くと考えている日本人は、インドの5倍に当たる55％をしめ、景気と暮らしの見通しについて明暗を分けています。

人口の21％が高齢者となり、今後も高齢者が増えるとき、豊かさ（クオリティ・オブ・ライフ）の指標として、日本では「衣食住」から〝新しいもの〟に転換できないでいます。これに対しスウェーデンは「住む・働く・余暇」でとらえ、消費税（出版物・公共交通6％、食料12％、それ以外25％）は高いが、社会保障の充実を背景としたセーフティーネットが保証されている安心な暮らしとの違いが歴然と認められます。

（大阪市シルバーボランティアセンター副所長　田中武夫）

自慢の1枚

読者の写真コーナー

亀岡・七谷川沿いの桜満開
4月8日撮影
宗呂　卓一さん
（福島区海老江）

見事な花のカーペット
5月1日撮影
武部　利朗さん
（住吉区我孫子東）

「摂丹街道をのんびり散策。亀岡ガレリアの七谷川沿いの桜が、とりわけ見事で、同行の皆さんも感激の声をあげていました。すばらしい1日でした」

「鶴見緑地で開かれた花の万博20周年記念事業に行きました。入口付近の花のカーペット。ボランティアのみなさんのご苦労が偲ばれます」

伝法喜寿会 此花区 長寿社会の意外な数字
高橋　節男

世界一長寿国の日本であるが、元気で活動できる「健康寿命」となると必ずしも喜ぶ訳にはいかない。各種の健康情報の中に思わぬ数字が出ている。

例えば、高血圧400万人（治療している人は1000万人）、大腿骨転倒骨折年間15万人（寝たきりの原因へ）、変形性ひざ関節症の自覚症状のある人820万人、前立腺肥大症と前立腺がんは10年で2倍に。

脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）患者150万人超、認知症は220万人（2008年）。2015年には推定で302万人になるという。

加齢関連疾患の急増は問題である。年間100万人の死亡者のうち、食に関する生活習慣病（糖尿病、脳卒中、循環器病、高血圧、高脂血症、肥満、がんなど）で亡くなられる方の割合は65％。さらに病床に伏している期間が約7年と言われている。

これからは、早期発見早期治療と共に病気を予防し健康寿命を延ばし、床につく期間を短くしてコロリと亡くなるのが良いと考えますが、いかがでしょうか…。

八寿会 平野区 健康第一で余生をすごす
錦戸　正子

老いとは来るべき時を待って終着する。その間、現世に生を受け様々な人生の体験を経て老人になった。余生をいかに悔いなく、有意義に過ごす事ができるか課題になるかと思う。そのためには健康が第一条件、何をするにも元気がなければやる気が起こらない。といっても年齢とともに体力が衰え、足腰も弱って医者の世話になり、常備薬が離せない。

しかし精神は身体とはイコールではない。脳の活性を生かせばいい。「気の健康」を維持する努力をすれば、楽しく、生甲斐の日々をおくれると思う。

ではどうすればいい？　それは日々の生活行動にある。老いの病は完治しない。それならば逆らわずお付き合いを、と体調に無理しないで五体を動かそう。具体的に言えば自分で出来る事、読む、書く、散歩、人と話す、買い物など数えきれないほどある。日々の生活を楽しく充実して過ごす事が老いの健康の秘訣だと思う。

私は長寿出来た事を父母に感謝しながら、悔いのない余生を歩みたいと思っています。

松寿会 押絵に没頭… 夫にも感謝
旭区　西原　久子

母は三味線をやっていた。6歳の頃から習ったとのことで昔、町会の盆おどりには、やぐらの上で弾いたり歌っていたという。

私にも「三味線をやれ」と言うので、しばらく通ってみたが、憶えが悪いとか、時間に遅れてくると叱られて、辞めてしまった。

子供たちの手が離れると私は、洋裁、編物と習ったけど、実用を兼ねていたので縫っても編んでも子供のものばかり。

それも結構楽しいものだったが、40歳過ぎてから私は押絵に出逢い、大好きになった。その間、必要だからと水墨画も習った「老人大学」では水彩、油絵どれも好きだったけれど、いまでは押絵が残った。昨年、右腕を骨折し何もかもあきらめていたけれど、押絵の材料が残っている。整理していたが、なつかしくなって不自由ながらやり出してみた。

右ひじが安定しないので、コテを持つと左指を何度もヤケドしたが、リハビリになったのか、しびれも少しずつ直ってきた。以来、没頭してやっている。

その間は時間も、食事も忘れ、ただコテを動かし、心ではほえみながら、母のみじめ思い出す。

母は三味線をやらせたかったのだろうと今はすまなく思うが、私が何をやろうと主人は言わず、やらせ文句は言わずてくれた。ありがとう、あなた。

でも、わがままな妻には夫に文句を言うのでは本当にすまない。「ありがとう」と「ごめんなさい」ネ。

絵手紙で楽しむ「老楽恋の詩」
西区の森川さん作製

月刊大老連の平成21年6月号「私たちの広場」に掲載された旭区慶寿会の中森武男さんの『老楽恋の詩』に、西区南堀江老人会の森川智恵子さん（森川智蓮さん＝写真）が、絵手紙を書いて、投稿して下さいました。

川村孝さんの作曲でCDにもなった『老楽恋の詩』をお楽しみ下さい。

オーダー&リフォーム
思い入れのある服のリフォームを
デザインルーム　モード
〒536-0023
大阪市城東区東中浜2-12-28-111
TEL. 06-6961-5716
洋裁教室オープン
着物のリフォームなども
月3回（曜日は自由）

大阪フィルハーモニー交響楽団
平日午後の名曲セレクション〈マチネ・シンフォニー〉
ザ・シンフォニーホール 14:00開演
ゆったりとした午後のひと時…オーケストラの奏でる最高の音楽に身を包んでみませんか。
〔Vol.3〕2010年7月22日（木）14:00開演
ヴァイオリン：クリストフ・バラーティ
ベートーヴェン／序曲「コリオラン」作品62
ショスタコーヴィチ／ヴァイオリン協奏曲 第1番 イ短調 作品77
ストラヴィンスキー／バレエ組曲「火の鳥」（1919年版）
〔Vol.4〕2010年11月17日（水）14:00開演
チェロ：タチアナ・ヴァシリエヴァ
ドヴォルザーク／チェロ協奏曲 ロ短調 作品104
チャイコフスキー／3大バレエ音楽「白鳥の湖」「眠れる森の美女」「くるみ割り人形」抜粋
指揮：井上道義
●料金
セット券：A席6,000円 B席4,000円
1回券：A席4,000円 B席3,000円
※未就学児のご入場はお断りさせていただきます。
●お問合せ・お申込み
大阪フィル・チケットセンター
☎06-6656-4890
www.osaka-phil.com（携帯・PC）

老人クラブの皆様へ 創業50周年記念
下呂温泉ご招待の旅（1泊2日）
ホテル寿々波
私どもJM（日本医療福祉グループ観光事業部）が、下呂温泉郷で営んでおります「ホテル寿々波」は、おかげさまでこの度創業50周年を迎えることができました。そこで地域の皆様に感謝を込めて、老人会会員の5名様1グループを当ホテルにご招待いたします。
お申込資格：70歳以上の老人会会員
募集人数：1グループ（5名）限定
出発日：6月下旬～7月上旬予定 看護師同行
応募方法：お電話かハガキでお願いします。
応募締切：6月16日（水）迄
抽選方法：応募者多数の場合は、抽選になります。発着地、日程等は当選者にお電話にて通知いたします。
ハガキでの応募は「所属クラブ名」と代表者様の「住所」、「氏名」、「年齢」、他の参加者のお名前を明記の上、右記までご郵送下さい。〒544-0011 大阪市生野区田島6丁目2番18号「下呂ツアー」係
※ご家族の同伴をご希望される場合は、お一人様8,000円を別途申し受けます。尚、ご同伴のご家族はお一人様につき、一名様までとさせていただきます。※ご応募により取得した個人情報は、本件に関する抽選、通知以外には利用いたしません。
ニチリンホテル寿々波　大阪事務局 TEL06(6753)6100
岐阜県下呂市湯之島868-1　〒544-0011 大阪市生野区田島6丁目2番18号

全国補聴器専門店認定協会
認定 補聴器専門店
〈カタログ送呈〉
●新製品・フルデジタル耳あな形
●新製品・フルデジタル耳掛形
●骨導めがね形●強力ポケット形
祝日は営業〈定休日　日曜日〉
㈱明朗社
電話(06)6941-3406
FAX(06)6942-4767
（〒540-0013）
大阪市中央区内久宝寺町2－6－7
地下鉄谷町線・中央線谷町四丁目駅7号出口南一ッ目信号谷町5丁目東左側

めいわく駐車追放 府民運動月間！
その駐車　あなたはよくても　みんなが困る
めいわく駐車は
● 子どもの飛び出し事故の原因！
● 緊急自動車の通行妨害の原因！
● 交通渋滞の原因！
★ 駐車車両が影響する交通事故が406件発生し、8人が亡くなり、460人がけがをしています！
※統計データ～大阪府警察本部調べ（平成21年中）
大阪府交通対策協議会

軽費老人ホーム ケアハウス 春の家
介護保険（特定施設入居者生活介護）適用施設。全個室でプライバシーの守られた環境です。介護を必要な方でも入居でき、ご夫婦の為の2人部屋もあります。
●入居費用（月額）
おおよそ6万～14万（居室の電気料金を除く）
※年収と支払方式の選択により料金が変わります。
●介護費用（月額）
おおよそ6千～3万（おむつ代など別途必要）
※介護度により料金が変わります。詳しくは、お問い合わせ下さい。
お問い合せは
社会福祉法人 一梅会［担当：道田］
Tel.0721-33-2940
大阪府富田林市大字佐備2497-5

倶会一処
御参詣の折には、御宿泊御食事のお申し込みをお待ちしております。
大老連納骨供養塔
指定宿坊菩提所
高野山別格本山
本王院
電話　〇七三六局
代表（56）二一三四番
FAX〇七三六―五六―三二五三

往復直行バスでいく　3食付！！
はわい温泉 1泊2日　11,800円
（平日4名以上1室利用の場合）
お泊りは‥はわい温泉/千年亭
◆出発日：7月1日～9月30日の平日（除外日：8/9～8/15、8/27）
◆食事付（朝1・昼1・夕1）◆添乗員無　◆最少催行人員1名
◆旅行代金

4名1室	3名1室	2名1室
11,800円	12,800円	13,800円

1	天王寺（8:00）＝梅田（8:30）＝＜高速道路＞＝はわい温泉（12:50頃予定）	
	到着後、昼食をお召しあがりください。	はわい温泉泊
2	ホテル＝＝倉吉白壁土蔵郡（自由散策・自由昼食）＝ホテル（1500発予定）	
	＝＝賀露港＝＝＜高速道路＞＝＝梅田（20:00）＝天王寺（20:30）	

お申込・お問い合わせは‥06-6311-2168
旅行企画・実施／名鉄観光サービス㈱梅田支店
観光庁長官登録旅行業第55号／㈳日本旅行業協会　大阪市北区堂山町3-3
総合旅行業務取扱管理者：河谷竜生　営業時間：10：00～17：00 土日祝休
名鉄観光の湯治癒しのたび
詳しいパンレット送付いたします

～仏事、信仰、人生相談～
大阪仏教テレホン相談室
TEL（06）6245－5110
月よう日～金よう日 PM2:00～5:00（祝日を除く）
浄土宗・融通念仏宗・浄土真宗本願寺派・真宗大谷派・真言宗・天台宗・臨済宗・曹洞宗・黄檗宗・日蓮宗
以上10宗派の僧侶が相談をお受けします。

認定補聴器専門店
よりよく聴えに役立つ!!
「老人性難聴」小冊子差し上げます。
大阪大学医学部教授　久保　武著
補聴器
耳穴式（カナル）あなたの聴力に合わせます。
ぜひご相談を!!（駐車場アリ）
☎06(6441)3023
アフターサービス万全！創業1911年
㈱吉田勝恵商店
〒550 大阪市西区靱本町1-18-7
京都店　☎075(841)0406
神戸店　☎078(576)1331