いい年をして、今さら誕生日を喜ぶこともないだろうと言われるお方もあろうが、たいそうな祝い事をするわけではないが、夫婦ともども毎年の誕生記念日をさまざまな思いをこめて迎えている。ことに今年は私が古希にあたり妻が還暦を迎えたので思いは一入である。

70歳はもう立派な高齢者であり、どんなに若ぶっても装ってみても年齢を偽ることはできない。

それどころか頭は白髪で、サザエさんのお父さんほどではないが残り僅かな分量がへばりついているばかりで、そのうえ眉毛はサンタクロースのように真っ白であるから、どこからどう見ても容姿はまごうことなき高齢者そのものである。

その昔には70歳まで生きる人は少数で、古来稀な存在とされた時代もあったであろうが、そのような時代でも古希はまだ長寿の仲間には入れてもらってはいなかったようである。

年齢に長寿の証である「寿」がつくのは77歳の「喜寿」からであり、それから「傘寿」、「米寿」、「卒寿」、「白寿」と続き100歳で「百寿」を祝うことはよく知られている。さらに108歳を「茶寿」といい111歳を「皇寿」と呼ぶのをご存知の方は余程の事情通であろう。

ともあれ、加齢といえば心身機能が衰え感覚も鈍くなるなどのマイナス面ばかりが取り上げられるが、必ずしもそれは真実ではない。「あっ雨が降ってきた」と誰よりも早く傍らにいる妻に伝えるのがいつも私の役割である。

随意随想

加齢とともに髪は薄くなる一方だが、そのお陰で頭皮に直にあたる雨粒をどんなに小さくとも瞬時に感じることができる。

科学の粋を凝らし天気の移り変わりを予報するアメダスよりずっと早くしかも正確に伝えることができる。

また年を重ねることで思わぬご褒美を頂戴することもある。根っからの大阪市の住人であるので先々月から地下鉄やバスの無料パスも使用することができ、美術館や博物館へ入場する際にも特別な配慮がなされ、この年になって久し振りにお年玉を貰った気分に浸っている。

実は交通費の割引について、学生割引があるのになぜ老人割引がないのかと訴え、家に閉じこもりがちな高齢者に社会への参加を促す意味でも是非実行願いたいと、30数年前に国会議員を通じて提唱したのは、恩師とともに行動をおこした若き日の私と高齢者のグループである。

「古希に挑む夢」

大阪体育大学教授　大塚　保信

その運動がやがて国鉄時代の「フルムーン割引」を実現させ、JRの「ジパング倶楽部割引」につながっている。それゆえ老人割引運動に送付された日は、30年間の重みと感慨をもって受け取った。と同時に逼迫する大阪市の財政を慮り、有意義に活用せねばとの思いを深くした。

今年の「随意随想」2月号に、退職の日を迎え自由の身になったら果たしたい夢がありそれを語ると約束をした。それは、ある人の言からヒントを得た1年がかりの計画である。

まずは大河ドラマで評判になった篤姫の生誕地である鹿児島に3月の半ば過ぎに出かけ、そこを基点に心の赴くままゆったりと時間をとって宮崎県、大分県、福岡県と歩を進め、本州へ渡って山口県、広島県とさらに北上し5月中旬ごろに北の大地・北海道に到着する。

ここまで説明すればもうお分かりの人もいるであろうが、その通り桜前線を追って贅沢な長旅である。贅沢はまだ続く、5月から9月半ばまでは北海道に留まり、たらふく美味しいものを食し温泉三昧の3カ月間を過ごし、やがて頃合をうかがって今度は青森県、秋田県、新潟県と日本海廻りで南下して11月中旬に出発地点の鹿児島にたどり着く、言わずとも復路は紅葉を求めての旅路である。

中古の軽自動車を購入してキャンピングカー風に仕立てて時々寝泊りすれば宿賃も安くつく計算である。

そんな夢みたいなことをと失笑を誘うことはもとより承知のうえである。しかし随意随想の同号でスコッチウイスキーでお馴染みのオールドパーが152歳まで長生きをし、しかも驚くような人生体験をしていた話をご紹介したが、それに比べ70歳といえばまだその半分にも満たないのだから、やってできないことはあるまい。あとは実行するかしないかだけのことである。これが実現すれば少しは古来稀な人に近づけるであろうと思っている。

決まり文句のように、加齢とともに心身機能は進化することなく坂道を転がり落ちるように衰退すると言われる。その摂理を少しでも崩すことに挑戦してみようと思っているが、挑戦するまでもなくもう既にその摂理が誤りであることを私自らが証明している。

加齢とともに一層頭髪が薄くなる我が優秀なアメダスは今後さらに精度を増し進化し続けるであろうから。

都道府県・指定都市老人クラブ リーダー中央セミナーに参加して

淀川区老連・石橋淑男副会長　福島区老連・西澤義男副会長

6月1日～2日にかけて、東京都千代田区新霞ヶ関ビルで行なわれた第28回都道府県・指定都市老人クラブリーダー中央セミナーに福島区老連副会長の西澤義男氏とともに参加をさせていただきました。

	平成21年	平成20年	前年比
クラブ数（クラブ）	119,564	122,153	△2,581
会員数（人）	7,388,307	7,623,972	△235,665

はじめに、全国老人クラブ連合会常務理事の松寿庶氏から開会の挨拶があり、続いて厚生労働省老健局振興課長の土生栄二氏から「高齢者関連施策の動向について」と題して説明がありました。

午後は全老連事務局長の斉藤秀樹氏から「老人クラブ活性化3年計画の推進」と題して基調報告がありました。確かにわれわれの単位会にあっては、たったの1人にしか過ぎないが全体として集約された時に番印象に残ったことばは、各単位会ではたった1人の会員の増減であっても、全老連として全体の集計をしてみればその1人の存在が誠に大きいということでありました。

基調報告の終わった後、3人の方々から事例発表がありました。

①健康ウォーキングの推進について

②若手委員会の組織と活動について

③一般高齢者（未加入者）への呼びかけ

その後、グループ協議の説明と参加者アンケートの報告があり、5～6人のグループに分れて協議に入り夕刻、1日目の行事が終了しました。

2日目は9時開場、先ず全員でいきいきクラブ体操を行ない、続いて「老人クラブ活動は膨大な数になるということであり、各単位会で1人でも多くの会員の獲得が叫ばれている背景にはそうした思いがこめられているということがよく理解できました。

この後、「老人クラブが高齢社会を支える」と題して、熊本大学社会福祉学部教授の小川全夫氏の講演が約1時間ほどあり、全体会議を開いて、正午すぎにすべての行事が終了しました。

今回、セミナーに参加をして痛切に感じた事は、単位クラブや市区町村老連の活性化をはかるための3年計画の推進をいかに進めるかということにあったと考えています。

今後、セミナーに参加して学んできたことを生かして、区老連や単位クラブの活性化に取り組んでいきたいと考えています。

中の事故予防と安全対策」と題して全国老人クラブ連合会保険係の小野喜彦氏から説明がありました。

暑中御伺 順不同

北区老人クラブ連合会会長	野村　茂夫
都島区老人クラブ連合会会長	橋本　福夫
福島区老人クラブ連合会会長	八瀬　昭子
此花区老人クラブ連合会会長	堀北　貞久
中央区老人クラブ連合会会長	石井　好男
西区老人クラブ連合会会長	樫原　章
港区老人クラブ連合会会長	井上　榮一
大正区老人クラブ連合会会長	西山　巖
天王寺区老人クラブ連合会会長	生駒　周三
浪速区老人クラブ連合会会長	川端　春一
西淀川区老人クラブ連合会会長	上平　繁一
淀川区老人クラブ連合会会長	時津　忠臣
東淀川区老人クラブ連合会会長	中　保昌
東成区老人クラブ連合会会長	川田　孝一
生野区老人クラブ連合会会長	藤村　恭義
旭区老人クラブ連合会会長	田矢　利雄
城東区老人クラブ連合会会長	小田　潤一
鶴見区老人クラブ連合会会長	佐藤　暢哉
阿倍野区老人クラブ連合会会長	西堀　明
住之江区老人クラブ連合会会長	楠谷　忠正
住吉区老人クラブ連合会会長	村岡　郁夫
東住吉区老人クラブ連合会会長	野口　一郎
平野区老人クラブ連合会会長	
西成区老人クラブ連合会会長	宮脇　三治

クラブ便り

見守り活動　5年目に

東淀川区　井高野老人クラブ連合（樋口正義会長）

私たちの子供見守り活動の様子をお知らせします。

地域的には大阪市の北の端で、道路ひとつ、川ひとつ越えれば吹田市と摂津市です。

活動開始は平成18年で今年で5年目です。老人クラブの目標である「健康、友愛、奉仕」で明るく活力のある住みよい地域社会づくりのためにと通学路8カ所の交差点に2名1組で黄色のユニホームと安全ベストを着用、赤旗を手に〝立番〟しています（写真）。

参加者は全部で176名、子どもたちの元気な声の挨拶やちょっとした会話と笑顔の交流が私たち高齢者には楽しみでもあります。

最近は学校側やPTA関係者、道行く人たちからも感謝の言葉を耳にして、私たちの努力が地域で認められ参加者一同喜んでいます。

この活動は短時間とはいえ8カ所に目立つ服装で立番している事は、地域の防犯活動にも寄与していると確信しています。最近、私たちの地域の井高野交番が犯罪減少率大阪府下第1位となり府警本部長より表彰を受けられ、また全国ベスト10交番にも選ばれたとの記事も目にしました。

私たちは今後とも高齢者が何をなすべきか、皆で考え協力し合って、その役割を認識して、明るく住み良い街づくりと会員相互の交流と、生きがいを前向きに進めていきたいと考えています。

大老連の事務局長に鷺島氏

大阪市老人クラブ連合会の木戸勝常務理事（事務局長）が6月30日付で退任、7月1日付で鷺島勝氏が就任した。

鷺島氏は昭和24年9月生まれ。同49年4月に大阪市役所に就職。旭区長や市民局市民部長などを歴任、平成22年3月に大阪市役所を定年退職した。

旭区で体力測定会　160人参加

自分の体力を知り、自分に適した運動を生活に取り入れて健康増進に役立てようとの趣旨で、「体力測定会」が6月16日午後、旭区の旭区民センター大ホールで開かれた。

この体力測定会は旭区老人クラブ連合会と高齢者の生きがいと健康づくり総合推進会議が主催し、区内の老人クラブ員ら160人が参加した。測定項目は▽握力▽開眼片足立ち▽上体起こし▽長座体前屈▽障害物歩行▽6分間歩行の6つ。

区老連保健体育部や女性部、総務部、福祉部の役員の指導で、参加者は元気いっぱい「課題」に取り組んだ。

◀「上体起こし」に取り組む参加者

「大相撲の精鋭」集う

北区　▼曽根崎クラブ（高橋易子会長）

大相撲春場所の千秋楽で横綱白鵬が、大関日馬富士を上手投げで下し、〝一人横綱〟の重圧にも耐え、見事に2年連続の全勝優勝をなしとげました。

この春場所に先立ち、3月9日に大阪南御堂会館ホールで前夜祭が開催されました。雨模様で花冷えの少し寒い夕べでした。大阪合建株式会社様から大老連に600名もの多勢のご招待を頂きました。感激です。

舞台の中心に白鵬関が、右側に日馬富士、魁皇が、左側に琴欧州、琴光喜が、ずらりと勢揃いし圧巻でした。

北加賀屋幼稚園の園児達から特大のレイがプレゼントされ、お返しに手形の色紙の交換がありました。大老連の皆様の応援で、白鵬関の一人横綱の優勝を成し得たと自負いたしております。

（写真は北村淑子さん撮影）

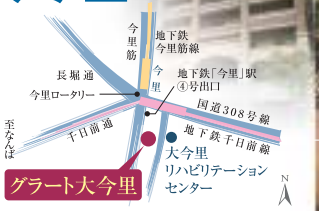
祈って・歩いて・元気・長生き
大和ぼけ封じ霊場
日本三文殊で知られる安倍文殊院では、頭からぼけることが無いように『頭のご祈祷』生かせ命の寺で知られるおふさ観音では、病気になり寝たきりでぼけることのないように『身体にご祈祷』をしてご参拝される皆様の健康・長寿・ぼけ封じを毎日ご祈祷しています。
◎ぼけ封じご祈祷料（安倍文殊十おふさ観音2ケ寺分）
お一人様　五千円
（お札・お守り・枕敷き手拭い付）
※郵送ご希望の方は住所・氏名・生年月日を明記してお申し込み下さい。
〒633-0054
奈良県桜井市安倍山・安倍文殊院内
大和ぼけ封じ霊場会
TEL0744-43-0002
◎交通（近鉄）なんば　上本町　つるはし　八木（約5分）桜井（至）名古屋　近鉄電車（約35分）　おふさ観音　安倍文殊院

素敵な旅のお約束
株式会社88観光
TEL06(6311)8814
FAX06(6311)8815
本社　〒530-0047 大阪市北区西天満3-3-10
大阪府知事登録第2-652号

フェリー さんふらわあで行く　2010年 8月～12月
いで湯 保養の旅
大分 別府温泉　6泊7日（船中2泊）
33,300円（9、12月 山水館 4名1室利用）～52,800円（8～11月 清風 2名1室利用）
（ご利用ホテル）ホテル山水館（鉄輪地区）または ホテル清風（北浜地区）
鹿児島 霧島温泉　5泊6日（船中2泊）
35,600円（9、12月利用）～46,500円（8、10、11月利用）
（ご利用ホテル）霧島国際ホテル
※別府温泉、霧島温泉ともに、旅行日数短縮パターンのコースがあります。
大阪/別府または鹿児島（志布志）のフェリー（等級：ツーリスト）往復と、港～ホテルの移動、宿泊（夕・朝食付）がセットのとっても のんびり ゆったり のプランです！
詳しくは出発日、旅行代金等詳細を記載したパンフレットをご送付いたしますので、お問い合わせ下さい。
旅行企画実施　さんふらわあトラベル（株）
大阪府知事登録旅行業　第2-2396号　日本旅行業協会正会員　総合旅行業務取扱管理者　岩本　護
〒530-0001　大阪市北区梅田1-2-2-100　大阪駅前第2ビル1F
☎(06)6344-8521
http://www.sunflower-travel.co.jp

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：7月下旬～8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：7月16日（金）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　岐阜県下呂市湯之島 868-1
大阪事務局 TEL06(6753)6100　〒544-0011 大阪市生野区田島6丁目2番18号

不安や悩み
お答えします！「相続・遺言」手続き
・相続って何から始めたらいいの？
・相続人が誰か分からない
・相続税が心配
・子供がいない
・土地建物が心配
・遺言書を書きたい
相続無料診断実施中!!
あなたの相続まるごとサポート
大阪相続サポートセンター
無料相談のお申込みは 0120-637-762
http://www.osaka-souzoku.net/
大阪市北区梅田1-11-4大阪駅前第4ビル12F　司法書士ＹＳパートナーズ内

介護付き有料老人ホーム〈介護保険特定施設〉
グラート大今里
かけがえのない人のために。
高齢者介護一筋20年
地下鉄千日前線・今里筋線「今里」駅④号出口より徒歩約1分、65歳からの安住の館。


随時ご内覧受付中〈昼食付〉!!　必ずお電話にてご予約ください
高齢者福祉一筋に20年　社会福祉法人 慶生会
■「グラート大今里」ご予約・資料のご請求は…　［受付時間／午前9時～午後6時］
0120 FreeDial 0120-008-287
○ホームページアドレス http://www.grato.jp/