大阪市老人クラブ徽章

シルバー世代の指針
9万部発行
市内全会員に配布

月刊 大老連

平成22年 8月号
第625号 毎月1日発行
平成22年（2010年）8月1日
定価30円(送料別) 年間購読料1,100円(送料共)
購読申し込み 郵便振替にて下記へ
振替口座番号 00940—6—38433
加入者名 社団法人 大阪市老人クラブ連合会 月刊 大老連

昭和33年9月19日第三種郵便物認可
〒556—0017
大阪市浪速区湊町1—4—1
OCATビル
発行所 社団法人 大阪市老人クラブ連合会
編集室 電話 06(6635)3227
FAX 06(6635)3229

第18回高齢者の主張発表会

300人が参加、共感の拍手沸く

大老連主催

「爽やかに堂々と…」

老人クラブの中にあって、今まで生きてきた経験や知識、そしてこれからも元気で生きぬく決意などを自由に発表する「第18回高齢者の主張発表会」（大阪市老人クラブ連合会主催、大阪市後援）が、7月28日（水）午後1時30分から北区の大阪市立いきいきセンターで開かれた。市内10区の老人クラブから選ばれた男女10名（男性2名・女性8名）の発表者と各区のクラブ会員ら約300名が参加。発表者の意欲あふれる主張に耳を傾けた。

高齢者の主張発表会であいさつする中保昌大老連理事長

今回の発表は「高齢者にとって、快適で安心して暮らせる社会になっているか、高齢者の権利を守りいきがいと健康づくりを推進し、豊かな高齢社会を実現するために、世代を越えて地域のなかでどう取り組んでいくか、また、減少傾向にあるクラブ数、会員数を増加させるためにはどうすればよいか」などがテーマ。

佐藤暢哉総務部会長の司会で発表会が始まった。まず、中保昌大老連理事長が、「今年はとりわけ女性の発表者が多く、大変心強い限りです。老人クラブの加入率が低い現状ですが色々な機会を通じて若い力を注ぎ込み会員増強を図り、また、子育てに関しては地域に根ざした活動をすすめてまいりたい。本日はこうした活動の貴重な体験をお聞きし今後の事業活動にも役立てていきたい」とあいさつ。

続いて、来賓の大阪市健康福祉局の山口浩明高齢者施策部長が、「毎回、積極的に発表され回を重ねるごとに内容が充実され、大いに参考になります。豊かな知識や貴重な経験を地域活動の中で生かされることを期待してまいります。

高齢者が元気で生活出来る秘訣は・バランスのとれた食生活・適度な運動・声を出す事・一日一回以上、笑顔を作ることだと考えています。

老いは身体の機能も心の豊かさも油断をすると無残にも取り上げていきます。まさに「ラクしたツケは自分持ち」。そのためにも自分からどんどん何かを求めていく事が大切だと思います。昔と違い今は自分が何かしたいと思って行動を起こさせば、何でも好きな事が出来る幸せな時代です。色々な教養の教室や娯楽施設、運動教室も各所にあり色んな勉強の仕方や楽しみ方があります。とにかく一歩外に出てみましょう。知らない人とも友達になれます。東成区にも誰でも喋ったり学んだり出来るサロンが出来ました。

何もしないと老いが早くやってきます。生きている限り悩みはつきものでそれに負けていては人生はつまらないです。とにかく笑顔を作ってみて下さい。それは周りの人達にも影響します。笑顔は「和顔施（わがんせ）」という施しのひとつになると聞いています。たった一度の人生、余生をもっと楽しく生きてみませんか。

人間は動く動物。動かないと身体は弱る一方です。①筋肉を鍛える（筋トレ）②柔軟性（ストレッチなど）③持久力（歩く事）が私の運動の三本柱です。普段から動きの良い筋肉や関節を維持する事が大切で無理のないように頑張っています。

色々な経験や体験をしてきた私達です。小さな事でも自分達の出来る事を一つずつどこかで生かす事が出来れば、生きがいとなり楽しみにつながるのではないでしょうか。

自分の考え方一つで生き方は良くも悪くもなります。たった一度の人生、微力ですが自分の出来る事を生かし、寿命が参りますまではたとえ身体が動かなくなっても気持ちだけは明るく笑って生きたいと…。自分だけではなく側にいる人達も一緒に幸せになりたいですね。小さな事でも笑顔につなげたいと思っています。

10氏の主張発表に参加者は熱心に耳を傾けた

生きがいと健康づくり

東成区 市田 臣子

私を育ててくれた社会への小さな恩返し

大正区 岡田 彦司

人生僅か50年、私の若い頃良く言われた言葉、第二次世界大戦に突入するや否や人生僅か20年。敗戦により平和という名のお湯にどっぷりとつかってしまっています。命を長らえて、80有余年、現代に到っているわけですが、今では所謂後期高齢者。体のアチコチの部品の調子が悪く、悪い所全部品を取り替えリセットOKといきたいのですが、調子の悪い所と手を繋いで仲良く付き合っていくしかありません。

八十路坂を登りはじめた所ですが、私はゴツゴツした一塊の石ころです。人波に揉まれているうちに何時しか角もとれ丸くなった所も出来、其なりに一人の人間として通用する事が出来る様になったのもこの社会のおかげです。

ならば自分なりに出来る範囲で少しずつでも私を育ててくれたこの社会にお返しをする事、それは当然の事。とは言え、私路傍の石の一つにすぎません。大した考えも浮かびませんが、ちょっとボランティア（チョイボラ）はしているものの少し何か出来る事はないものか、路傍の石の私にとっては大変難しい話。兎に角、人の為に一日一日を頑張る、自己満足にしかすぎませんが残りの人生をこの気持ちで送っていくつもりです。

「人の嫌がる事をするな、恥を知れ」。自由とは何をしても何を言っても良いのではなく、自分の言動に責任ある行動を。

先輩達の残された良き伝統の数々を思い浮かべ、次世代に伝えていきたいと思っています。人はひとりで生きていくのではなく、人生の荒波に揉まれその中で生活の糧である金をがっぽり稼ぐ人も、私みたいに親子四人生きるのにやっとこさの人生もあり、人生それぞれでしょうが、生きていくのに必要な人情、浮世の荒波の中にみつけ、大いに人情を稼がせて頂きました。

この人情あればこそ、人の社会は成り立っていくのではないでしょうか。私も自分で出来る範囲で、人情の恩返しをさせて頂くつもりです。

私の町「田辺と老人会」

東住吉区 東 ます子

私は田辺地域では連合町会行事として「盆踊り、交通安全パトロール、子どもこいのぼり大会、防火訓練、食事サービス、敬老会、生花展、ふれあい喫茶」など色々やっておりますが「これも老人クラブ加入に繋げるため」との思いで精一杯頑張っております。

老人会に加入して早20年が過ぎ、女性部長の時は押し絵や物づくりなど賑やかに行いました。その後、会長に就任してから7年が経とうとしています。

田辺で「フラダンス教室」を立ちあげ、日々練習に励んでいます。地域の老人会としてフラダンス講習会を行っているのが珍しく、習いたいために老人会に加入される方もいらっしゃいます。嬉しいかぎりです。

私は「この活動を何かに活かす事はできないだろうか?」と悩んでいたところ、ある高齢者施設より「うちに来て踊ってもらえませんか」とのお話があり、「これだ!」とグループの皆さんに話をしたところ「それは良いことだ」と賛同され、以来、年2~3回ぐらい訪問し踊りを披露し多くの方に大変喜んでいただいております。

また、老人会の発表会や敬老会等で出演したりしています。もちろん出演料は頂きません。今では私はマネージャーのような役割でスケジュールを組むほど忙しくなってきております。

毎年2月には、自立生活支援センター・ピア大阪主催のピアステージでの発表会を通し、他の地域との交流の輪も広げています。さまざまな活動の中でメンバーがひとつになり「ガンバッテ」を合言葉に日々練習に励んでいます。

老人会としての行事も総会に始まり、歩こう会、フラダンス教室、グラウンドゴルフなどや短期講習会の手話教室も開催しています。グラウンドゴルフでは90歳の男女3~4人が参加、ペタンクは山坂公園でと心地よい汗を流しておられ、高齢者にとってスポーツは大変良い健康法となっています。少しずつではありますが、会員増加になっております。

いつでも青春・人生いきいきと

都島区 濱田 弘子

私の所属しております内代連合「喜楽会」は昭和34年に設立され半世紀を越えて活動しております。「はつかの会」と称した親睦食事会は毎月第3月曜日に、毎月第3水曜日に社会奉仕活動の一環として公園や小学校、地下鉄駅周辺の清掃活動を行っています。

小学生との交流のための活動としまして年に数回小学校に出向いて、けん玉やあやとりは勿論、昔遊びの伝承、運動会や餅つき大会&似顔絵大会への参加などがあります。小学生からのお礼の手紙が届き、心が熱くなります。子ども見守り隊への協力、積極的に外に出る事と帰宅児童と挨拶を交す事で元気をもらっています。

諸先輩が築いてこられた歴史あるこの会を引継ぎ、後世に継承していくためには、会員を絶やしてはなりません。現在、現会員の口コミで新規会員を増やしております。実際に楽しさを経験してくださっている会員の説得力に勝るものはありません。しかし「老人クラブ」という名称に気が乗らない方が多いのも事実で、我がクラブは「喜楽会」と呼び、時代の変化にあった何か違う名称の方が会員が増えるのではないかと考えています。ぜひ「老人クラブ」の名称変更を期待します。

今の心配事のひとつに、市営交通の無料パスと大阪市施設入場の無料はいつまで続けて頂けるのかという事です。高齢者が自分の足で歩いて町に出かけ美術館などを見学する。趣味の世界や社会参加が広がり、いつまでも元気に楽しく過ごせる。しかし高齢者の収入は限られています。制度が無くなれば外出する機会が減り、寝たきり老人の増加や医療・介護費用の増加にも繋がりかねないと考えられます。永年継続を切望いたします。

高齢者だから何も出来ないと決めつけてはいけません。今元気な高齢者に今後も元気に年を重ねて頂くことが重要だと考えます。社会参加する機会をどんどん作り元気で積極的に活動する事がとても大切だと考えます。

老後元気に生き抜くため

浪速区 大林 義子

私達の若い時は高度成長期で今の時代とは充分違います。お金は無くても働けば何とかなる希望がありました。私は主人と理容院を20年、後に美容師の免許を取り店を持ち20年と働くばかりの人生で退めたら62歳でした。

まだ早いと思いながら老人会に入りました。逢下恵寿会に入会して10年になります。9月の敬老の日に祝賀会を催し外出の出来ない人達を車椅子で参加して下さり「ここに来ると懐かしい人に逢えて嬉しいわ」と言って下さりその言葉に励まされて毎年役員一同頑張ってます。ボランティアの芸人さんも紹介して頂き歌や手品や芝居・ビンゴゲーム・食事をしながら話はつきません。

恵寿会は会員数71名で最高齢の方は今年百歳になられます。今の時代核家族が多く老いた夫や妻が老いた夫や妻を介護しなくてはなりません。介護のデイサービスを受け介護する人も体を休め外出も出来るので制度を利用する事も大へん良い事だと思います。町会に共催してもらい百才体操に取り組んでます。手足に筋肉を付けて寝たきりにならない様、保健センターの指導を受けながら週1回行ってます。毎回20人程の会員が集まります。手と足に鉄の重りを付け て椅子に座ったり立ったりして体操をするのですが始めは身が入って痛い様に思ったのですが、今では体も動作が軽くなり足も疲れにくくなりました。少しでも長く続けて寝たきりにならないようにしていきたいと思います。区で百才体操を実行しているのは我が町と恵寿会だけだそうで会員は長続き出来るよう頑張ってます。楽し会話もあり一人暮らしの人も心が晴れると思ってます。楽しみながら体力作りをして高齢者パワーで出来る事をしてゆこうと役員同志で話し合ってます。

大阪に来て46年。老いた主人も元気に居ます。この先どんな事があろうと来た道の事を思えば体と頭を元気にして何にも負けない自信を持って生き抜こうと思ってます。

主張発表の要旨は登壇順で1面と2面に掲載

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

左耳・右耳の聴力に合わせる
2つの補聴機能を1台で
特長
●左右個別に調整できる「ステレオ・チューニング方式」
●シーンに合った適音が選べる「シーンセレクト機能」
●AV機器をつなげて楽しめる「外部入力端子」
●経済的な充電タイプ
おんわ モデルJJ
ポケット型補聴器
おんわ WH-103JJ
希望小売価格(非課税・充電池付) 79,000円
医療機器認証番号:220AIBZX00067000
パナソニック補聴器 プラザのご案内
◆当店は、パナソニック補聴器株式会社が直営する相談窓口です。
詳しくは パナソニック補聴器 検索
プラザ大阪
大阪駅前第4ビル1F
TEL.06-6344-3348
営業時間／10:00~17:30(日・祝休)
〒530-0001
大阪市北区梅田1-11-4 大阪駅前第4ビル1F
FAX:06-6344-3318
■JR線「大阪駅」より徒歩約6分
■阪急・阪神・地下鉄御堂筋線「梅田駅」より徒歩約4~9分

プラザ京橋
KiKi京橋(京橋花月)のとなり
TEL.06-6353-3348
営業時間／10:00~17:30(日・祝休)
〒534-0024
大阪市都島区東野田町1丁目6-16 ワタヤ・コスモスビル3F
FAX:06-6353-3317
■JR線「京橋駅」より徒歩約5分
■地下鉄・長堀鶴見緑地線「京橋駅」より徒歩約3分
■京阪電鉄・「京橋駅」片町口からすぐ

補聴器は適切なフィッティング調整により、その効果が発揮されます。しかし装用者の聞こえの状態によっては、その効果が異なる場合があります。耳の健康を保つため、定期的な耳鼻咽喉科の受診をおすすめします。