私たちの広場

懐かしい土佐言葉

香篭老人クラブ　西淀川区　岡田　茂子

大好きな故郷高知で有名な〝龍馬〟がNHKで放映されている。ちょっとアクセントの違う所もあるが一〇〇％土佐弁を使っているのは俳優さんもどんなにか苦労された事だろう。土佐出身の私には毎週龍馬伝を見るのが…と言うよりも、土佐弁を聞くのが楽しみで目が離せない。

故郷を離れて50年。時々忘れていた土佐言葉を耳にして「あんな言葉もあったなぁ」と嬉しくなる。他県の方は意味が半分程しか解らないのでは？と思うほど土佐弁丸出しで、こんな嬉しい事はない。

私も少し土佐弁をしゃべってみよう。『カラフルな画面ぢゃのうてホコリっぽくうっとうしい画面やけんどあの時代ぢゃきに、あんまりカラフルな着るもんのない時代ぢゃきにあんなもんぢゃなかろうかねえ!!　まあ龍馬に免じてしまいまで見てやっとうぜ。土佐のいごっそうもハチキンも気がうんと荒いけんど人情はうんとえいきに。それに性格が明るいきに少々の貧乏には負けんぞネ!!　あてもあの時代に生まれちょったら龍馬に惚れちょったかもしれん。ふふふ』

龍馬が若死にしたから現代の若い人が魅力を感じ、ロマンを感じるのではないだろうか!!　年に一度故郷へ帰った時は途端に土佐弁でしゃべるので大阪へ帰って来てもつい土佐言葉が口をついて出て面映ゆい思いをしたことが一度や二度ではなく、懐かしく思い出している。

わさび抜きの寿司のようだ

盛寿会　生野区　灰原　亀次

68歳で食堂を閉じて約10年。独居なので病に倒れては大変と思い毎日の食事と運動には留意をしている。腹八分・減塩・禁煙を断行。トマト、人参、椎茸、ほうれん草、千切り大根、納豆、そして認知症予防に良いと言われるDHA豊富な背の青い魚をよく食べている。長寿のお婆ちゃんの食事をお手本にしてメタボにならず、胃腸は快調だ。

1キロ先の駅まで歩き、エスカレーターには乗らずに階段を利用。プールで1時間の水中歩行が日課だ。

前向きに生活をしているが、今、失明の恐れのある緑内障におのいている。若い頃、覇気に欠け、家庭を築けなかったその付けが老後に回ってきたのか、ひとり暮らしは恐い。家族のために汗をかいて尽くさない人生は〝わさび抜きの寿司〟のようだ。私たちの年金の財源を支えてくれる子どもを育てなかった事に誠に申し訳ない思いがする。

生まれ変われるならば子沢山の父親になり、子孫が世界中に繁栄し、人類に貢献して世界史に名を残してほしいものである。

心の故郷に想いを馳す

平林南長寿会　住之江区　坂東　隆久

老人会の皆さん、夫々の故郷や若い頃生活していた土地への想いがあることでしょう。

大阪には九州出身者が多いことに驚いています。

我が国の高度経済成長期に金の卵として遠く故郷を離れて星雲の志を抱き来阪されたのでしょう。

私が所属しているクラブの63名のうち半分は他府県出身者で、九州出身者が大半をしめています。

若い頃5年間勤めていた鹿児島市出水市は大変懐かしい土地です。北薩地方にあり質実剛健の気風で知られ、戦中は出水兵児とたたえられていました。近年は鶴の渡来地として全国に知られています。此の地に「味噌舐めて」の塚碑があります。

「味噌舐めて晩呑む焼酎に毒はなし煤けカカアに酌をさせつつ」は彼の地の人間性、気質を適切に読み込んだ句であると思います。

当時「酒飲もか？」と言えば、焼酎のことで、日本酒は正月に少々お目にかかるくらいでした。今でこそ焼酎は全国区となりましたが、当時鹿児島、宮崎が主な消費地でした。

北薩摩の最高峰紫尾山の雄姿が聳えており、有名な紫尾寒ランの自生地、九州でのブナの自生南限地、学術的貴重な樋の谷羊歯などが有名です。

この出水市を転出して早や40年過ぎましたが当時お世話になった人達との交流が今も続いています。

特にIさんからは夏はメロン、冬はミカンが毎年贈られてきます。有難く戴くと共に当時を偲び温かい人情に感謝しています。

私の心の故郷出水市、お世話になった人々に幸多かれ。

人生の岐路

磯路恒楽クラブ　港区　坂本　京子

私は現役の頃、カウンセラーを職としていました。その時のある事が今も脳裏を過ぎります。

三人の方をカウンセリングした時の事です。ある大学生は何度も何度も受験に失敗し、〝閉じ籠り〟になり針の筵の毎日。ある中学生は家庭の不和で大阪に飛び出して来たなど、様々につらく悲しい人生を味わった人達でした。その人達に縁があり、ヒフティヒフティで温かく穏やかに相手の身に成り話を聞かせていただく毎日でした。

多感な子ども達にはとてもつらく悲しかっただろうと私の心もうなづきながら胸が一杯になりました。冷静に聞かせていただくのですが、涙する事もありました。〝来て良かった〟と心を開いてくれた時は声をあげたくなるほどうれしくなりました。心が一つになり、「何故悩んでいたんやろう。ここに来ればよかったのに。聞いてくれる人がいる。もっと早く気付けばよかった」と微笑んでくれ相手の心が軽くなっていく様子を感じ、この仕事をしていて良かったと心から思いました。

私自身、目が悪くなり、白内障の手術を受ける事になり、生きがいある職を退く事となりました。相談者の方々から、退職を惜しまれ、話し合いで納得していただきました。

あれから数十年経った今日、〝歌体操〟と言う運動に精を出し、元気で生かされている喜びに感謝しています。

ノーベル平和賞を受賞したワンガリ・マータイさんではないですが〝MOTTAINAI〟の精神で動かせていただけている日々に感謝、ふと、あの時の子ども達が浮かんできました。

言葉の力で心あったか

宝栄第一宝寿会　東成区　杉山喜久子

朝食後、新聞を読んでいて、ある中学生（13歳）の投稿記事が目にとまり、感銘した。『言葉で相手の気持ちが変わる。『ありがとう』でうれしい気持ち、『さよなら』で悲しい気持ち、『一緒にやってあげる』で感謝の気持ちが相手に生まれる。反対に、一言で相手を傷つけたり、悲しませたりする。だから言葉は相手を思って用いたい」という内容だった。本当にその通りだと思った。

先日ちょっとした事で家族にきつい言葉で言われ、心が痛み血圧が上がり寝付けなかった。反対に優しい言葉は人の心を和ます。甘い誘い言葉に乗る年では無いけれど、ホホ！言葉って自分の心を表現する不思議なものだ。心にも無い事を言うのはいけないが真実のある言葉は人の心を動かす。自殺者を思いとどめさせたり、勇気を与えたりする。反対に暴言は相手の心を大変傷つける。我々高齢者が口一杯不平不満を言えば気は治まっても かえって後味が悪くなる。温かい言葉は人の心をいつまでも温める。ほめ言葉・感謝の言葉を常に持ち、「オレオレ詐欺」の言葉にまどわされず、よく考えて言葉を用いたいものだ。

偉人の名言は後世に伝えられ、人を育てる〝生きた言葉〟となる。亡き人や友人など大切な人の言葉は心に残る。常に心を明るくユーモアのある言葉で、おだやかに表現したい。「物も言いようで角が立つ」と言います。気をつけましょう。世界中で一番綺麗な言葉は心のこもった『ありがとう』ではないでしょうか。

自慢の1枚

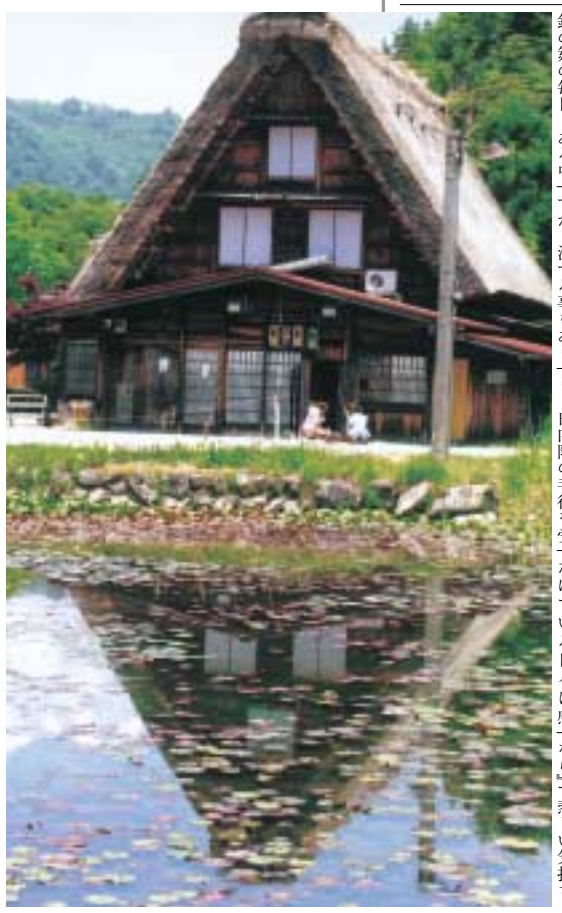
読者の写真コーナー

水面に映える〝茅ぶき屋根〟

6月4日撮影　武部　利朗さん

（住吉区我孫子東）

「町会の研修旅行に参加し、『白川郷』を訪ねたところ、水田の水面に映える茅ぶき屋根が目にとまり、思わずシャッターを切りました。初夏の趣きが表現できておれば良いのですが…」



シルバーボランティアスクール

高齢期をよりよく生きる

大阪市大の畠中教授が講演

平成22年度第1回大阪市シルバーボランティアセンター『ボランティアスクール』が6月30日、大阪市立いきいきエイジングセンターで、ボランティア60名の参加を得て開催されました。『高齢期をよりよく生きる』というメインテーマで、大阪市立大学大学院生活科学研究科・畠中宗一教授による「富裕化社会と家族を考える」と題する講演がありました（写真）。

畠中先生は講演で、「貧しい社会においては助け合いながら暮らさなければやっていけない。しかし、資本の蓄積・富裕化に伴って私事化が進展すると、個人主義を促進し、規範との間で反比例の関係で揺れ動くこととなる。富裕化社会では、利便さや快適さを求め、欲望追求のために効率化が優先され、相対的に規範の希薄化が促される。このため、対人関係が抑制的に機能し、家族において兄弟同胞間で切磋琢磨することなく、ひきこもりを誘発しがちで、関係性やつながりが育ちにくい。すなわち、幼児の欲求を先取りし、規範を先取りした父母の育児等は、子どもの成長にとってなくては適わぬ葛藤を回避し、奪うこととなりがちである。かえって、子どもが自己決定できないまま、関係性を生きる芽を摘むこととなる。関係とは間とのつながりであり、①他者を存在として受容する②自己の思いを人に伝える。この関係性の中に対人関係において生ずる葛藤と対峙し乗り越えることが可能であり、人間としての情緒が育つことに結びつく。言いかえれば、①受された経験②自己を愛する経験③家族相互が誠実に向き合うことを通じて獲得する「関係性のなかでの自立」と、葛藤と対峙し、克服することで育まれる情緒をもって家族の絆が形成される。家族において、円滑に機能していないのに世間に対してうまくいっているような場合、子どものリストカット等の問題行動が認められる。これは子どもが負の感情をためこみ、問題行動を通じて、その感情を表出させているものである。追い詰められ苦しい思いをしている子どもを家族がしっかりと受容し続けていれば、子どもの負の感情は溶かされ、いやされることに結びつくのではなかろうか」と話されました。

参加者から、自らの家族としての体験に基づく生き方についての発表がありました。と共に、家族の絆の大切さを痛感する内容のボランティアスクールとなりました。

（大阪市シルバーボランティアセンター副所長　田中武夫）

感謝の心と想いやり

西中島老人クラブ　淀川区　友永　二郎

大老連紙6月号のエッセイ「人間圏について」を読んで大変共感しました。

我々地球に生存する生物の中のたった一握りにも足りない「人間」のエゴイズムによって、何ものにも替え難い地球という生命母体を好きなように食い荒らしている。動物や植物に勝手に名前を付けて利用し天然資源をも化学という名のもとに都合よく消耗し続けている傲慢さ。私は常々「これではいけない」と思っていましたが、それが何事によらずひとりひとりの感謝の念によって少しずつでも変えていけるという指標を示していただきました。

私はこれに「想いやり」を加えて、「感謝と想いやり」を自分の心として老後の出発点としたいと思います。相手を想いやる心が全てに感謝の念を起こさせる源であるとも思います。

また、健康は大切な要素ですが、老後は特に〝健幸〟でなければならないという事にも深く感銘しました。

「幸」という文字は簡単に書いたり言ったりできますが、本当に体感するには「心のトレーニング」を積み重ねていかねばならないと今さらながら教えられました。

世間一般には〝色メガネで見る〟などと言いますが、このメガネこそ心のメガネであるという思いを新たにして曇ったメガネを掛けないように心のトレーニングに励み、レンズを磨いて残りの人生を精進していきたいと思います。

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）

投稿規定

【文芸】1人3句、3首以内。種別明記。
【書】タテ67㎝×ヨコ17・5㎝の書の用紙を使用。
【私たちの広場】原稿用紙に1行10字で60行ぐらい。私たちの広場と明記。
【クラブ便り】原稿用紙に1行10字で50行ぐらい。クラブ名・会長名・報告者名を明記。写真は普通サイズで。
【自慢の1枚】撮影年月日、簡単な説明を明記。写真はプリントで。
★全て、住所・氏名・電話番号・所属クラブ名を明記、毎月10日必着。
★採否、添削は編集室にご一任下さい。
【宛て先】〒556－0017　大阪市浪速区湊町1の4の1　OCATビル　大阪市老人クラブ連合会「月刊大老連編集室」

「老人クラブ傷害保険」改定のお知らせ

（正式名称：老人クラブ団体傷害保険特約付帯普通傷害保険・普通傷害保険）

―平成22年9月1日以降加入手続き分（平成22年10月1日始期）から―

◎保険料等値上げの背景について

老人クラブ傷害保険は、制度創設から23年を迎えました。この間、会員皆様の傷害事故への備えとしてご加入いただき感謝申し上げます。

すでに一部マスコミにより報じられておりますが、損害保険会社各社が、近年における保険金の支払額の増加に伴い、本年10月から一斉に保険料の値上げに踏み切ることが確実になりました。

保険金支払額の増加の背景は、（1）金融庁の指導による保険金支払いの適正化（2）加入者の高齢化に伴う事故の多発化が大きな要因となっています。

◎「老人クラブ傷害保険」の状況と改定について

「老人クラブ傷害保険」における保険金支払い実態を精査したところ、上記要因が顕著に影響し、損害率が高位に推移し、なお上昇傾向にあります。

このため安定的で継続的な会員向け補償制度とするため、右のとおり、掛け金（保険料）を変更せず、補償額の一部と補償日数を改定させていただくことになりましたので、何卒ご理解いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

「老人クラブ傷害保険」は、会員による取りまとめや全国一括加入のグループ（団体）保険の利点を生かし①加入者の利益を優先し②年齢にかかわらず割安に加入できる高齢者に有利な保険制度となっています。

高齢者の事故が多発化しています。事故は他人事ではなく身近な問題になっています。改定前の補償内容が有利なうちに（8月31日までの手続き分）ご加入をお勧めします。

＜平成22年9月1日以降加入手続き分（平成22年10月1日始期）から＞

改定による変更点（掛金【保険料】は変わりません）

平成22年8月31日（火）までに、所定の手続きで掛金を払い込まれた方は、保険開始日からの1年間（満期まで）に発生した補償対象事故は、改定前の補償が適用されます。

＜改定前＞

	補償対象	老人クラブ活動中とその往復途上のケガを補償します。		
基本タイプ（クラブ活動中のケガ）	タイプ（年間掛金）	500円	1,000円	2,000円
	ケガによる死亡保険金額	50万円	100万円	200万円
	ケガによる後遺障害保険金額	50万円	100万円	200万円
	ケガによる入院保険金 入院保険金日額（注）	1,000円	2,000円	4,000円
	ケガによる入院保険金 補償対象期間	事故の日からその日を含めて180日間		
	ケガによる入院保険金 支払日数	支払日数　180日		
	ケガによる通院保険金 通院保険金日額	650円	1,300円	2,600円
	ケガによる通院保険金 補償対象期間	事故の日からその日を含めて180日間		
	ケガによる通院保険金 支払限度日数	支払限度日数　90日		

＜改定後＞

500円	1,000円	2,000円
変更なし		
変更なし		
変更なし		
事故の日からその日を含めて30日間		
支払日数　30日		
変更なし		
変更なし		
支払限度日数　30日		

＜改定前＞

	補償対象	基本タイプに上乗せして活動中以外の日常生活全般（24時間）のケガも補償します。		
上乗せ（24時間補償　タイプ※）	タイプ（年間掛金）	3,500円	4,000円	5,000円
	クラブ活動中のケガによる死亡保険金額	150万円	200万円	300万円
	クラブ活動中以外のケガによる死亡保険金額	100万円		
	クラブ活動中のケガによる後遺障害保険金額	50万円	100万円	200万円
	ケガによる入院保険金 クラブ活動中の入院保険金日額（注）	2,000円	3,000円	5,000円
	ケガによる入院保険金 クラブ活動中以外の入院保険金日額（注）	1,000円		
	ケガによる入院保険金 補償対象期間	事故の日からその日を含めて180日間		
	ケガによる入院保険金 支払日数	支払日数　180日		
	ケガによる通院保険金 クラブ活動中の通院保険金日額	1,150円	1,800円	3,100円
	ケガによる通院保険金 クラブ活動中以外の通院保険金日額	500円		
	ケガによる通院保険金 補償対象期間	事故の日からその日を含めて180日間		
	ケガによる通院保険金 支払限度日数	支払限度日数　90日		

＜改定後＞

3,500円	4,000円	5,000円
変更なし		
変更なし		
変更なし		
1,750円	2,750円	4,750円
750円		
事故の日からその日を含めて30日間		
支払日数　30日		
変更なし		
変更なし		
変更なし		
支払限度日数　30日		

（注）手術保険金のお支払額は、手術の種類に応じて入院保険金日額の10倍、20倍または40倍となります。
※上乗せタイプの保険料は、職種級別A（無職、事務職等）の方を対象としたものです。職種級別B（農林業作業者等）の場合は、保険金額が変更となりますので、詳細につきましては代理店までお問い合わせください。

お問い合わせ先
財団法人全国老人クラブ連合会　保険係
通話料無料のフリーダイヤル　0120-000937
受付時間9：30から17：30まで（土、日、祝祭日休）

介護保険ってなに？
ヘルパーに来てもらいたいんだけど…
車椅子ってどうやって借りるの？
家に手すりをつけたいなぁ…
介護保険のことなら信頼と実績の
大阪市ホームヘルプ協会までお気軽にご相談ください。
社会福祉法人 大阪市ホームヘルプ協会 北部事務所　(06)6881-5440
社会福祉法人 大阪市ホームヘルプ協会 南部事務所　(06)6644-0194
E-mail:hom8341@dream.ocn.ne.jp
http://www.osaka-homehelp.com

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）一一一三四番
FAX〇七三六－五六－三二五三

豪華客船ふじ丸でいく　世界自然遺産
屋久島
3日間（船中2泊）
出発日：平成22年8月24日（火）～26日（木）
○食事（朝2・昼3・夕2）○添乗員同行　○最少催行人員40名様
【旅行代金】お一人様ステートルーム利用
89,800円（4名1室）～109,800円（2名1室）
日程表
1　大阪港 11:00～～（船内にてイベントお楽しみください）　船中泊
2　～屋久島 9:00 着 オプショナルツアーございます。屋久島 17:30 発　宮崎泊
3　～～瀬戸内クルーズ～～大阪港 19:00 予定　船中泊
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　詳しいパンレット送付いたします
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3-8
総合旅行業務取扱管理者：河谷福生　営業時間：10：00～17：00 土日祝休
名鉄観光オリジナルクルーズ

～仏事、信仰、人生相談～
大阪仏教テレホン相談室
TEL（06）6245－5110
月より日～金より日　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。
せひご相談を!!（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