大阪市老人クラブ徽章

全国3大運動
健康・友愛・奉仕をめざして
市内全会員に配布

月刊 大老連

平成23年 12月号
第641号 毎月1日発行
平成23年（2011年）12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

大老連役員研修会を開催

健康ウォーキング取り組みなど事例発表

大阪市老人クラブ連合会の役員研修会が11月16日～17日、好天のなか、和歌山県西牟婁郡の白良荘グランドホテルで行われた。研修会には各区老連の会長ら23名が参加。

午後1時、野口一郎総務部会長の司会で始まり、中保昌理事長から「この研修は今年の大きな行事の締め、2日間有意義な研修になるよう期待している」とのあいさつのあと、研修が始まった。

今回のテーマは「高齢者の健康ウォーキング事業について」で、先ず事務局より平成22年度の事業実施報告があった。健康ウォーキング事業は〝いつでも、どこでも、誰でもできる「歩く」ことを日常の習慣として定着すること〟を目的に、去年と今年の2年間が対象。毎年5区老連を選定し、7月以降実施している。今年度実施している4区老連から取り組み状況の報告（要旨は別掲）があった。

このあと、発表に対する質問があり、健康ウォーキングに対する各区の関心の高さと積極姿勢が伺えた。休憩をはさみ、人権研修DVDアニメ「夢のつづき」を鑑賞し、高齢者の人権をはじめ、日常生活に潜む人権問題を学ぶいい機会となった。締めくくりとして、石井好男副理事長の閉会のあいさつで終了した。

2日目は、午前10時、大震災以来防災への関心が高まるなか、研修会場として取り入れられた和歌山県有田郡広川町「稲むらの火の館」に到着した。安政地震津波の襲来時、稲むら（稲束を積み重ねたもの）に火を放ち村人を誘導して多くの命を救い、民の救済と復旧に尽力し、さらに堤防も築くなど故郷の復興に寄与した濱口梧陵の偉業を学ぶ「濱口梧陵記念館」と、来るべき地震・津波に備え、実践的な地震・津波防災を学ぶ「津波防災教育センター」の見学を行った。

和歌山県白良荘グランドホテル会議室で開かれた大老連役員研修会

福島区老人クラブ連合会 会長 八瀬 昭子

高齢者の健康ウォーキング推進事業ついて、大老連からの説明会に参加し、単位クラブのなかでの代表者会議である区常任理事会臨時会議を開き、大枠の骨組みを決定しました。

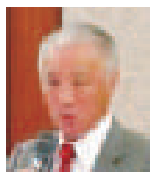
開催日については、毎月第2・第4水曜日午前9時30分出発とし、1回1時間～1時間30分程度。今年度は7月13日水曜日から開始し、全16回開催の予定。コースは下福島公園ジョギングコース（1周480㍍）、季節の良い時期には堂島川遊歩道をウォーキングとし、参加者に推進教材として配布された健康ウォーキング記録手帳、バッジを渡し、10クラブより各々5名程度の参加としました。

役割分担については1カ月ごとにリーダークラブを決め、そのクラブが幟の設置、記録手帳へのスタンプ捺印、準備体操・整理体操などの指導をしていただくこととしました。

活動PRについては、揃いのTシャツを購入し、ロゴマークと「FUKUSHIMA RUKO」のキャッチフレーズを入れたゼッケンを作成し、ウォーキングのときに着用することとしました。福島区老連だより掲載や地元ケーブルテレビへ取材を呼びかけ、実際に7月に放送されました。

その他、「歩こう会」でDVDを上映する学習会や傷害保険の加入や当日の水分補給などお茶の用意などの役割分担を決めました。

第1回の初日の7月13日以降、11月16日現在毎回60名以上の方に参加していただいています。高齢者の健康ウォーキング推進事業を通じて、健康づくりはもちろん、仲間づくり、生きがいづくり、また区老連の組織づくりにも反映されるようになったと思います。



大正区老人クラブ連合会 会長 西山 巌

大正区では、大老連から要請のあった高齢者健康ウォーキング事業を受けることとし、保健体育部長を中心に、実行委員をつくり開催日程・コース等を決定しました。

第1回目の区老連での説明会で、ウォーキングコースや老人クラブ保険への加入について説明。「みんなで楽しく健康づくり」のDVDを上映し、準備運動や歩き方、整理体操等を参加者に体験していただきました。

活動内容として、月2回の開催、30分～1時間程度で歩けるコースということで、区内にある昭和山という高さ33㍍の小さな山に着目し、手押し車の方も歩けるコースとして設定しました。また、健脚コースとして、北村テニスパーク横や緑道を歩けるコース、北恩加島と鶴町の間に架かる千歳橋を歩くコースと、いろんな方に歩いていただけるコースを設定しました。

7月の暑い時期からのスタートとなりましたが、初回は41名参加がありました。その後も順調に進み、10月8日には「大阪ウォーク2011」の3キロコースに区老連として参加し、ボランティアガイドの説明を聞きながらウォーキングを満喫しました。大正区では今回の高齢者健康ウォーキング事業の取り組みを通じて、クラブ間での交流が深まり、区老連全体がよりよい連携が取れてきているように思っています。

鶴見区老人クラブ連合会 会長 佐藤 暢哉

昨年度は辞退した「高齢者健康ウォーキング事業」のモデル区について、鶴見区には花の博覧会記念公園があり、ウォーキングを実施する場所としては最適であるとのことで、今年度、再度大老連から実施の要請がありました。この行事を実施することで、区民が老人クラブへ関心を持ち、新規加入へと繋がっていくのではないかと考え受託することにしました。

当区は近年大工場の撤去跡にマンションが建築され、人口が著しく増加しており、高齢者も増加していると思いますが、当区老連の会員数には反映されておらず、単位クラブの人数は若干増加していますが、単位クラブの解散や休部等があり、差し引き減少となっています。会長の高齢化と後継者がいないことや事務の煩雑化（育成補助金の事務）などもその理由と思っています。

5月に大老連から高齢者健康ウォーキング事業の説明会があり、その後区老連会長会で報告し、実施が決定しました。担当は保健体育部とし、実施については第2金曜日・第4金曜日とし、原則として9時出発。場所は第2週は鶴見緑地大池周辺、第4週は緑地以外と決定しました。

7月22日、第1回目として緑地の大池周回を実施して以降、8月は盆の時期は自主実施とし、10月に実施した大阪城周辺巡りでは、高知県からの高校生、三重県からの小学生と話すこともできてよかったです。

回を重ねるにつれて参加者同士の親睦になり、また入会していない方を誘っての参加もありました。こうしたことが新入会に繋がればよいと思います。これからも無事に全行事が終了できるよう、細心の注意と準備を保健体育部と考えていこうと思っています。

住之江区老人クラブ連合会 会長 楠谷 忠正

大老連より「高齢者健康ウォーキング事業」について、実施取り組みの要請が住之江区に平成23年1月にありました。区の会長研修会でウォーキングについて私が少し講話をし、その後ウォーキングビデオの鑑賞を行いました。

当区は咲州（南港）をはじめ新しい港湾都市としての整備が進められ国際文化情報都市にふさわしい、新しいまちづくりが行われており、区内にはウォーキングを実施する名所・旧跡も多々あります。各校下で最適なコースを計画するという事で、コースの選定も決めていきました。5月25日に行われた大老連での打ち合わせをもとに、6月、各単位クラブ会長と女性部長約70名参加の連絡会を開催し、7月からの実施に向け、ビデオ購入・幟・記録手帳のコピーなど事務用品の準備に入りました。

会員が減少していく中、老人クラブへ関心を持っていただくため、健康ウォーキング事業を取り組むことが新規加入へと繋がっていくのではないかと考え、単位クラブ広報誌や校下広報誌などPR活動も積極的に行いました。

実績として、7月17日は加賀屋東校下で開始して以来、全校下で実施され、10月25日現在25回、延べ参加者数は1173人となっています。

高齢者健康ウォーキング事業を行うことで、お互いが親睦になり、また入会していない方を誘っての参加もありました。今後もこの事業が入会に繋がればいいなあと思っています。無事に全部の行事が終了できるよう細心の注意と準備を保健体育部中心に実施していこうと思っています。

私たちができることは自分たちでしょう

桃山学院大学教授 石田 易司

随意随想

大阪府下の某市で高齢者の実態調査を実施した。平和にのどかに楽しく高齢者は暮らしているように見えるが、実際には驚くべき事実がいっぱい出てきた。

住民基本台帳を基に、65歳以上の一人暮らしと高齢者夫婦二人暮らしを対象に選んで調査用紙を配布したはずなのに、家族との同居が13%もいる。おそらくどの町でも同じなのだろうが、住民基本台帳上は一人暮らしだけれど、実際は…という人たちなのである。生活保護の受給も介護保険料の支払いも、家族の収入が基本になるので、世帯分離をして、本人の収入は年金だけという形にした方がいいという判断なのだろう。つまり、公の介護保険財政より、個人の損得を優先させた考え方だ。中には本当に生活に困っている人もおられるのだろうが、一部のこうした「自分勝手な人」のせいで、公の財政が破たんしかけ、増税につながっていく。

大阪市の場合そんなことはないだろうが、この調査の過程で出てきた老人クラブ名簿のいい加減さも、問題にしなければならない。補助金をもらうために必要な人数を集める必要から、住民基本台帳に乗っていない人が続々出てくるのだ。この台帳が生活の実態を表していないのは、先にあげたとおりだが、こうした幽霊会員を放置しておくと、クラブの存在そのものが住民に理解されなくなってしまうだろう。この例も自分たちと公の関係の問題である。

そうした生活実態とは別に、高齢者の健康問題は深刻だ。年を取ると何かしら不調が出てくるのは仕方がないと思うが、たとえば、50%の人が高血圧、1年間の入院経験が14%、84%が毎日服薬、1年間の転倒経験が22%という数字は高齢者の健康問題の深刻さを裏付ける。高齢者は健康不安の中で暮らしているのである。

その結果、公共交通を使っての外出ができない（していない）人31%、銀行の預貯金などの金銭管理をしていない人21%などのように、日常の生活機能が衰えてくる。15分の距離の歩行が辛いという人が21%もいる。しかし、地域によっては15分の圏内に病院もなければ、スーパーマーケットもないというところもある。病院もスーパーマーケットも営利事業体としての存続を考えると、市の中心部に集中するのであると、それまで市の隅々にあった営利事業体が周辺部分からどんどん撤退していくのである。

だから、介護保険などの制度的な支援が必要なのだが、介護保険制度や高齢者の虐待問題の窓口になる地域包括支援センターの認知度が36%しかない。介護保険の直接の対象者でありながら、若者も含めた市民全体で考えると、さらに一段と認知度は下がるだろう。この市では地域包括支援センターは市内に9カ所もあるが、社会が不況になっても、市民の生活にしみこんでいないのである。

長々と数字を並べたのは、こうした実態を私たちがほとんど知らないということだ。だから、仕事のない、毎日が日曜日の高齢者は平和に、のどかに楽しく毎日を過ごしていると思い込んでいる。だから、知ってほしいのである。

先に挙げたこの市の災害時の安否確認制度はできて10年たつ。所管部署に確認すると、毎年、市の公報で知らせ、希望者を募集をしているという。担当者は公報に載せてさえいれば、それで役割が果たせたと思っているのである。ちなみにこの市では介護保険の対象者が約3万人いるのだが、この安否確認制度の登録者は10年たっても100人にも満たない。もっとひどいことには、登録制度はあるけれど、もし大災害が起こってもその登録者を救出できるシステムはないのである。民生委員や福祉委員は地域に存在するけれど、大災害というのは自治体で働く公務員も含め、周辺の住民がみんな被災者になって、人を支援できる体制はそう簡単には維持できない。

行政任せにしておくと、こんなことになる。行政任せにしないで、私たちができることは自分たちでしようというのが老人クラブの趣旨だと思う。

戦後の日本社会は、地域の問題の解決の多くを行政に依存してきた。お金がある人は企業にお金を払って解決しているが、自分たちで工夫をして、住民同士協力してということを忘れてきた。公と私について、もう一度考えてみたい。

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

Panasonic
ideas for life
補聴器
ご相談は当店まで
ご自宅へ訪問も致します
小さくても高機能
新製品
おんわ モデルR1シリーズ
一般的名称：デジタル式補聴器
販売名：おんわ R1-W
医療機器認証番号：223AIBZX00005000
当店はパナソニック補聴器株式会社直営のご相談窓口です
大阪駅前第4ビル 1F
プラザ大阪
TEL：06-6344-3348
〒530-0001 大阪府大阪市北区梅田1-11-4 大阪駅前第4ビル 1F
●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
KiKi京橋（京橋花月）のとなり
プラザ京橋
TEL：06-6353-3348
〒534-0024 大阪府大阪市都島区東野田町1-6-16 ワタヤ・コスモスビル3F
●JR線「京橋駅」より徒歩約5分●京阪電鉄「京橋駅」片町口からすぐ
●地下鉄・長堀鶴見緑地線「京橋駅」より徒歩約3分
営業時間：午前10時～午後5時30分 定休日：日・祝日
詳しくは パナソニック補聴器 検索
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。

国立劇場開場45周年記念 関西元気文化圏共催事業
文楽 ユネスコ無形文化遺産
初春文楽公演
1月3日（火）～24日（火）
※14日（土）より第1部と第2部の演目を入替
【第1部】11時開演
七福神宝の入船
菅原伝授手習鑑
卅三間堂棟由来
【第2部】16時開演
義経千本桜
壺坂観音霊験記
●予約開始 12月3日（土）10時から
国立劇場チケットセンター〔10時～17時〕
0570-07-9900／03-3230-3000（PHS・IP電話）
http://ticket.ntj.jac.go.jp/（パソコンのみ）
●窓口販売開始 12月4日（日） チケット売場〔10時～18時〕
●観劇料（各部）［1等］一般 5,800円／学生 4,100円
［2等］一般・学生とも 2,300円
※便利な〈幕見席〉や、お得な〈昼夜セット割引〉もございます
国立文楽劇場
★地下鉄・近鉄〈日本橋〉駅下車⑦号出口
「義経千本桜」より 写真・青木信二