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27年 12月号
第689号 毎月1日発行
平成27年（2015年）12月1日
定価30円（送料別） 年間購読料1,100円（送料共）
購読お申し込みは、月刊大老連編集室にご連絡ください。

昭和33年9月19日第三種郵便物認可
〒543-0021
大阪市天王寺区東高津町12-10
大阪市立社会福祉センター3階
発行所 一般社団法人 大阪市老人クラブ連合会
電話 事務局 06(4304)8555
編集室 06(4304)8556
FAX 06(4304)8557

大老連役員研修会

健康ウォーキング事業を事例発表
会員増強運動の取り組みを意見交換

大阪市老人クラブ連合会では、11月4日、5日の両日、兵庫県神戸市須磨区の「須磨寿楼臨水亭」会議室等において、各区老連会長ら27名が参加して大老連役員研修会を開催し、真剣かつ熱心に研修に取り組んだ。

1日目は、午後1時、原田壽総務部会長の司会で始まり、冒頭、今回の役員研修会開催に当たって、中保昌理事長から「今回の役員研修会では、高齢者の健康ウォーキング事業、会員増強運動の取り組みなどを中心に意見交換等を行うことになっており、十分にご協議いただき、実りある研修会となりますよう期待しています」とのあいさつがあった。初めに11月の定例会長会を行ったあと、午後1時40分から研修会がスタートした。

熱心に意見交換をする役員研修

今回の研修会の一つ目のテーマ「高齢者の健康ウォーキング事業」について、大老連事務局から実施報告があった。この高齢者の健康ウォーキング事業は、全老連の助成事業として平成22年度から始まり、平成24年度からは大老連独自の助成事業として継続実施しているもので、平成27年度から再度独自の助成事業として行っている。

今年度は6つの区老連で実施しており、取り組み状況の事例発表があった（要旨は別掲のとおり）。

その後、意見交換が交わされた。健康ウォーキング事業は健康増進に資することはもちろん、会員の加入促進にも資する事業であるため、この事業に対する各区老連の関心の高さと取り組み姿勢の積極さが感じられた。

続いて、二つ目のテーマとして「会員増強運動の取り組み」と題して、大老連と2つの区老連の取り組み状況などについて説明・報告があり、それらを踏まえて熱心で活発な意見交換、情報交換が行われた（要旨は別掲のとおり）。

次に、大老連役員の人権学習として、「無縁社会」をテーマとするDVDを視聴し、「高齢者の人権」をはじめとする人権課題について学習した。最後に、石井好男副理事長の締めくくりのあいさつで1日目の研修を終えた。

2日目は、宿舎を出発して、兵庫大仏の見学、北野工房のまちでキャンドル作り体験などを行った後、帰路に着き、2日間にわたる役員研修会を有意義に終了した。

研修会テーマⅠ 高齢者の健康ウォーキング事業

●都島区老連の取り組み
日頃の運動不足解消と参加者の親睦を図るため、6月に淀川河川敷から城北公園方面へのコースで実施するのをはじめ随時実施する。

●福島区老連の取り組み
健康増進と会員の交流、つながりづくりを促進するとともに、会員の加入促進を図るため、毎月2回、区内下福島運動公園で実施する。

●天王寺区老連の取り組み
健康増進と仲間づくり、会員加入促進のPRのため、4月に奈良方面で実施するのをはじめ年数回実施する。

●西淀川区老連の取り組み
仲間づくりと健康維持、会員増強につなげるため、毎月2回、大野川緑陰道路で実施する。

●阿倍野区老連の取り組み
健康づくり、地域との絆づくりをめざして、5月から毎月1回、区内でコースを設定して実施する。

●住之江区老連の取り組み
健康増進と会員の親睦、老人クラブのアピールをするため、6校下で月2回程度、その都度季節、自然を考慮したコースを設定して実施するとともに、区老連としても年1回バスをチャーターして実施する。

研修会テーマⅡ 会員増強運動の取り組み

【大老連の取り組み】

●大老連会員増強のための取り組み方針・事例
全老連の100万人会員増強運動に照応して、今年度も、大老連老人クラブ「1万人会員増強運動」をもとに、「年間1単位クラブあたり2名の会員純増で、2千人の仲間を増やそう！」との目標を掲げて、高齢者の健康ウォーキング事業の推進、クラブ新設にかかる区老連への顕彰、大老連シルバー元気づくり事業の実施、各種広報媒体等による多様な広報活動の展開などに取り組む。

●平成27年度「大老連シルバー元気づくり事業」の実施
昨年度に引き続き今年度も、会員の増強と老人クラブの活性化を一層推進するため、一般高齢者への呼びかけ、体験参加、加入促進事業助成として、高齢者にとって身近なテーマについて学ぶ「シルバー教養講座」の開催と、各区老連が実施する会員加入促進事業への助成等の事業を実施する。

【区老連の取り組み】

●平野区老連の取り組み
区老連としては、グラウンド・ゴルフ、百歳体操、健康ウォーキング等の事業において、未加入者に体験参加を促し加入促進に努めるとともに、情報発信活動として、友愛活動をはじめ地域における活動の展開などに取り組む。

●住吉区老連の取り組み
区老連としては、グラウンド・ゴルフ、歴史の散歩道、高齢者趣味の作品展等の事業において未加入者への呼びかけを行うとともに、情報発信活動として、ポスターを作成配布するのをはじめ、町会などに働き掛けて会員の増強に取り組む。また、単位クラブとしては、一度解散したクラブを、歩こう会、誕生会、健康講座等の事業を通じて参加呼びかけをして、会員加入促進に努めた結果、平成26年度に新設のクラブが立ち上がる。

に、単位会長が町会長に選出されたのを機に、65歳以上の町会の人たち全員に入会をお願いして、50名程の会員が120名の会員を擁する単位クラブに生まれ変わる。

平成27年度 健康づくり推進リーダー養成講座を開講

平成27年度健康づくり推進リーダー養成講座の開講式が、10月20日(火)午後、市立社会福祉センターにおいて開催されました。

この講座は、各区老連において健康づくりの推進役となる健康づくり推進リーダーを養成することを目的に平成21年度からスタートしているもので、今年度で7年目を迎えます。

開講式は、中保昌理事長のあいさつで始まり、各区老連から推薦を受けた精鋭の48名のリーダーの方々が、この10月から来年2月までの5か月間に、全8回にわたる豊富な内容の講座を受講されることになっており、皆さん方の地域での今後の活躍が期待されています。

講座カリキュラム

月 日	テーマ
10月20日(火)	開講式「こころと体の健康づくり」
11月10日(火)	実技「介護予防の運動Ⅰ」
11月24日(火)	実技「介護予防の運動Ⅱ」
12月7日(月)	健康セミナー「いつまでもアクティブに」
12月24日(木)	健康体操「手足の体操」
1月14日(木)	老人クラブの元気は地域の元気「今こそ、老人クラブの出番です！」
1月27日(水)	健康体操「タオル等を使った体操」
2月中旬	閉講式「高齢者の健康づくり」

最後の最後まで

随意随想

桃山学院大学教授 石田 易司

世の中に障がい者といわれる人はたくさんいる。日本の場合、数字的には全人口の約5パーセントが障がい者といわれている。日本では、統計のために身体、知的、精神の障がい者手帳を持つ人が障がい者ということになっているので、オーストラリアやスウェーデンでの障がい者率30パーセントという数字とは大きな開きがあり、驚かされる。どちらが障がい者にとって住みやすいか考えてみると、少ない数字しか出てこない日本では、きっと障がい者が暮らしにくいに違いない。

障がい者というレッテルを貼られると、差別があったり、社会参加しにくいバリアがあったりする。だから、外見だけでは分かりにくい知的障がいや精神障がいの人たちで、意図的に障がい者手帳を受け取らない人もいる。発達障がいでは、手帳という制度もないし、手帳を受け取るメリットとデメリットを比較すると、デメリットのほうが大きいと思う人が多い。だから5パーセントという小さい数字になっている。

その障がい者のうち、半分以上が高齢者だというのは、高齢社会の常識になっている。死を目前にした寝たきりのお年寄りが役所に申請に出かけるわけもないし、認知症になっても、障害というイメージと異なるので、これも申請に行かないだろう。そうすると、実際には高齢者の障がい者比率はもっと高い数字になるのだろう。

どんどん目が悪くなっていっても、いまさら点字が使えるようになるわけないし、心臓が悪くて、家にじっとしていたら、周囲に障がいのあることが伝わるわけでもないが、本人は外出することはもちろん、お酒を飲む場には出られない。ちょっと汚い話になるが、おしっこが漏れるかもしれないというだけで、人は外出したり、人前に出られなくなる。そんなことを考えると、高齢者は若い障がい者より、さらに生活が不便になる。

先日、重度の知的障がいを持つKくんとそのお母さんに話を聞く機会があった。妊娠中毒症で8か月で帝王切開で出産。5グラムと聞くと、生きていることすら不思議になる。保育器の中で育つ子どもとは、2週間会わせてもらえなかったとか。何かあるに違いないと思ったけれど、初めて会ったときは、そのあまりに小さいことに驚いて、その他の心配はなかったらしい。頭はこぶし大、腕も指くらいの太さしかなかったというのだ。

しかし、4歳まで歩かず、話しは今もできず、それでも不安より、子どもを生かすことに精いっぱいで、夢中だったと、お母さん。当たり前のように小中学校は普通学校の普通学級に通い、その延長線上で、高校も公立の普通高校へ。分離や差別化しない大阪府の障がい児教育を高く評価されていた。

たとえば、高校3年生の遠足はユニバーサルスタジオ行き。すごいスピードが出たり、突然回転したり、突然大きな音がするアトラクションはK君の苦手中の苦手。お母さんは慣れてこそ大切と、1年の時から年間パスを買い、暇を見つけてはユニバーサルスタジオに通い続けたが、彼は一向に興味を示さないばかりか、拒否さえする始末。不安いっぱいに送り出した遠足当日、迎えに行って驚いた。泣き叫んでいると思ったKくんは笑顔いっぱい。お母さんとてはできなかったユニバーサルスタジオの楽しみが、仲間と一緒だから簡単にできたとか。同級生仲間と一緒にすべてのアトラクションを楽しめた。学力ではなく、統合教育の素晴らしさがこんなところにある。障害があっても、仲間と一緒なら、いくつになっても「発達」できることがある。

さすがに、いまだに言葉がしゃべれないK君を入学させてくれる大学はなかったので、科目等履修生として、毎日、近くの大学に通っている。4年目を迎えたので、スーツを着て就職活動もやらせてみたいとお母さん。

今は元気な私たちも、いずれは、というより近いうちに障がい者になる。先にも書いたように、高齢者の多くは障がい者なのだ。誰からも見捨てられて静かに家で過ごす老後を選ぶか、目が見えなくても、足が痛くても、おむつをしていても、たくさんの仲間に囲まれて、笑顔で過ごすか。今から心の準備が必要だ。私たちの多くは、自分のことが自分でできなくなったら人生はお終いだと思っているが、それでもまだまだ楽しいことはあるに違いない。おいしい食べ物、気持ちのいい音楽、温かい仲間とのふれあい…。

最後の最後まで付き合ってくれる仲間を見つけたい。そして、最後の最後まで付き合ってあげることのできる仲間でありたい。